Carta ao Leitor

Natal

Missao Hirayama - Editor Responsável

O Natal é uma data especial que dever ser iluminado. Não apenas as árvores, as casas, as lojas, mas também o espírito com esperança de dias melhores. Que tal se iluminar com cumprimentos de paz e alegria? E ainda, não seria bom iluminar os seus dias para que eles sejam lembrados como os melhores momentos dessa época? Se o Natal é luz, ilumine a sua família para que não esqueçam que a base de tudo é o amor e compreensão. Ilumine seu Natal para que ele não seja apenas mais uma festa de fim de ano e sim uma época para refletir sobre o motivo principal desse dia: Jesus! Façamos do Natal a data magna para que os homens de boa vontade possam trilhar dias abençoados no ano novo que está por vir.

Ano Novo

Há dentro de nós, humanos, um sentimento guardado nos corações que nem Deus tem. Chama-se esperança! Essa expectativa é um papel em branco esperando pelo que iremos escrever. Um novo ano cheio de promessas e 365 dias para fazermos aquilo que quisermos. Não é uma beleza? Como 2010 se finda, vamos atirar para longe as dores que tivemos, as tristezas, os fracassos... Dentro de alguns dias, o calendário há de virar para um novo ano, embora, teoricamente, tudo pareça continuar igual. Ainda seremos os mesmos, com os mesmos amigos, os mesmos empregos, talvez. A diferença, a sutil diferença é que quando começar a contagem regressiva do dia 31 de dezembro vai aflorar aquele sentimento que nem Deus tem, só o homem: a esperança!

Feliz 2011?

É chegado o fim de mais uma etapa, porque se foi mais um ano. Uma leve emoção paira no seu coração, com a chegada do momento em que começam a pipocar os fogos de artifício anunciando um novo tempo e o velho ficou para trás. Você brinda com a sua bebida preferida, comemora o ano novo, abraça a todos sintonizados com desejos ardentes de paz e amor. E nesse momento, almeja um futuro venturoso não apenas para você, mas para todos aqueles que o cercam e querem bem. O dia 31 para o primeiro dia do ano é sábado e você pode curtir a ressaca no domingo, mas aí vem a segunda-feira e tudo começa de novo. Cumprirá suas promessas? Ou com o passar do tempo elas ficarão esquecidas na gaveta de um canto qualquer da sua memória?

Festas?

Antigamente tocavam-se mais músicas natalinas. Empresas se esmeravam em produzir comerciais de televisão alusivos ao Natal que se tornaram célebres e que até hoje são incorporados como canções de Natal. Hoje, as confraternizações se limitam em presentes e viagens de fim de ano. Todo final de ano são as mesmices e os batidos especiais na TV, os comes e bebes naquela sensação de que tudo isso é mais uma "cortina de fumaça" para ocultar as carências e mostrar apenas as fachadas insinuando que está tudo bem, mas no fundo, há tanta gente que sofre em silêncio com essas disfarçadas alegrias.

Aposentados, Cuidado!

Pessoas que se dizem funcionários de associação de servidores aposentados abordam velhinhos na saída de bancos, agremiação de categorias e até mesmo na casa do pensionista. A história convence quando o malandro revela que o aposentado tem direito a receber reajustes atrasados. Para agilizar o processo, basta que ele faça um depósito de 10% do valor. Por exemplo, promete-se R$ 30 mil e exige-se o depósito de R$ 3 mil. O dinheiro então, se evapora.

Vida

De todos os seus bens, carros, celulares, jóias, carteiras, o mais precioso é a sua vida, a qual se você perder, nunca a terá de volta, além de deixar muitas saudades, um vazio muito grande dentro das pessoas que te amam. Nunca reaja a assalto, não tente correr, não faça movimentos bruscos, mantenha a tranquilidade e o controle. Que Deus te livre, mas tenha muito cuidado.

Sodoma e Gomorra

Cientistas britânicos conseguiram decifrar as inscrições cuneiformes de um bloco de argila datada de 700 a.C. e descobriram que se trata do testamento feito por um astrônomo sumério sobre a passagem de um asteróide – que pode ter causado a destruição das cidades de Sodoma e Gomorra. Conhecido como "Planisfério", o bloco foi descoberto por Henry Layard em meados do século 19 e permanecia como um mistério para os acadêmicos. O objeto traz a reprodução de anotações feitas pelo astrônomo há milhares de anos.

Satisfação

Um estudo realizado nos EUA concluiu que gastar dinheiro em "experiências", como férias ou festas faz as pessoas mais felizes do que a compra de bens materiais. Em artigo publicado no Journal of Personality and Social Psychology, psicólogos da Cornell University, em Nova York, dizem que ao avaliar as outras oito pesquisas, perceberam que o ser humano tende a comparar seus bens com os de outras pessoas. Fonte: Terra

Educação

Professores

"Em geral, os professores lêem muito pouco. Muitas vezes utilizam os próprios manuais e livros didáticos que adotam para aprender sobre o conteúdo que precisam ministrar. Se a publicação tem falhas, ele não tem conhecimento para superar as lacunas", afirma Jaime Pinsky, historiador e professor da Universidade de Campinas (Unicamp).

TCC

Todo estudante no final do curso tem de apresentar o TCC – Trabalho de Conclusão de Curso. Antes de qualquer coisa, é preciso transformar o material coletado em produto final. Depois de estruturar a teoria e criar um projeto capaz de demonstrar as conclusões sobre o tema proposto, deve organizar as informações, fichando livros e artigos; confrontar os dados e tirar as próprias conclusões. Caso o estudante queira ter boas informações, é interessante pesquisar o site www.universia.com.br, uma rede de cooperação universitária.

Vírgula

Uma vírgula faz a diferença! A vírgula pode ser uma pausa... ou não: "Não, espere". "Não espere". Ela pode sumir com o seu dinheiro: "23,4" ou "2,34". Pode ser autoritária: "Aceito, obrigado". "Aceito obrigado". Pode criar heróis: "Isso só, ele resolve". "Isso só ele resolve". E vilões: "Esse, juiz, é corrupto". "Esse juiz é corrupto". Ela

pode ser a solução: "Vamos perder, nada foi resolvido". "Vamos perder nada, foi resolvido". A vírgula muda uma opinião: "Não queremos saber". "Não, queremos saber". Uma vírgula muda tudo.

Fonte: ABL (15 de dezembro, dia da ABL)

Português de Portugal

A diferença de alguns significados vocês já sabem, como por exemplo, *fila* no Brasil, os portugueses dizem *bicha*. Diferenças à parte, quem for para a Terrinha, não deve deixar de provar um delicioso tira gosto: uma rica porção de bacalhau cru e desfiado. Deve-se cuidar também que a região glútea (bunda, para nós) lá se chama cu. Assim, quando a mãe diz que vai aplicar uma injeção na nádega do rapaz diz: "Vou aplicar uma pica (injeção) no cu (bunda) do puto (rapaz)". Ou, se for uma palmada numa criança se diz: "Meto-te cinco dedos no cu (bunda), canalha (criança)". Sem ser pejorativo, por favor. Então, que tal desenvolver um trabalho sobre as diferenças do vocabulário de lá e daqui? Pode ser algo muito divertido!

ABL

Fundada em 1907, a Academia Brasileira de Letras só admitiu a primeira mulher em seus quadros 70 anos depois. A pioneira foi a escritora Rachel de Queiroz. Em compensação, a ABL foi a primeira academia no mundo a eleger uma mulher para a presidência: Nélida Piñon. Assumiu o cargo em 1995.

Traduza

A bad workman always blames his tools. Tradução em alguma página desta edição.

Carros I

O artigo 172 do CTB deveria ser mais rigoroso. Ele prevê que ao atirar do veículo ou abandonar na via objetos ou substâncias, o condutor está cometendo uma infração média. Não se deve atirar nada pela janela, até mesmo uma bituca de cigarro que estiver acesa pode causar incêndio e que essas cenas, infelizmente, são corriqueiras. Esse artigo deveria ser uma regra mais exigida, pois é comum observar gente jogando lixo pela janela do carro.

Carros II

Lavar carro no fim de semana? Santa pobreza! Você já viu alguém do Morumbi ou Barra da Tijuca lavando o carro? Em qualquer dia da semana que seja? Quem tem grana manda lavar. A galera do salário mínimo acha que é programa de fim de semana lavar o chevettão 74 na calçada, com o som ligado a toda, tocando funk ou algo parecido para todo mundo ver e ouvir em pleno sabadão, e o que é pior, gastando um monte de água. E não precisa ir tão longe: por aqui tá assim ó!

Álcool x Trânsito

Aproximadamente 30 mil pessoas morrem por ano no trânsito do Brasil, vítimas de motoristas que estavam embriagados. O psiquiatra Ronaldo Laranjeira, presidente da Associação Brasileira de Estudos do Álcool diz enfaticamente que "quanto mais cedo for o contato da criança com o álcool, mais rapidamente ela tende a se tornar um dependente. Enquanto o adulto demora em média cinco anos para se viciar, a criança e o adolescente só precisam de dois".

Pinheiro

O pinheiro considerado mais velho do mundo, com mais de 9950 anos de idade, tem cerca de 910 metros de altura e foi encontrado na Suécia. Sua idade foi calculada a partir da análise do seu material genético. Esse tipo de pinheiro pode ser encontrado em toda a Europa, e é bastante usado como árvores de Natal.

Compras

Todo mundo sabe que dinheiro não dá em árvore. E é importante lembrar disso na hora da compra e ter como hábito a mania de pechinchar. Para manter o bolso saudável é preciso ter em mente que pedir descontos no preço é algo fundamental. Além disso, muitas lojas já anunciam um preço superior exatamente para o caso dos clientes solicitarem algum abatimento.

Bolsas

Nunca deixe sua bolsa ou compras onde não possa enxergar. Lembre-se que muitas pessoas permanecem dentro das lojas fingindo olhar as mercadorias. Na verdade, elas estão esperando o descuido de clientes para subtrair seus pertences.

Cigarro

O cigarro tem mais de 4 mil (+ de 4.000!) substâncias tóxicas, sendo 40 delas cancerígenas. Quem é fumante pode desenvolver tumores na boca, faringe, pâncreas, estômago, mama, intestino e, principalmente pulmão. Além disso, o tabaco altera a pressão sanguínea, a frequência cardíaca e o nível de oxigênio no sangue, diminui a percepção de odores, sabores e compromete a resistência física.

Bebidas Alcoólicas

O etanol é fortemente tóxico tanto para o cérebro quanto para o aparelho digestivo (principalmente estômago e fígado), e seus metabólicos são ainda mais tóxicos, principalmente acetaldeído, que é responsável pela sensação de mal estar, náuseas, vômitos, cefaleia, tonturas e indisposição pós-embriaguês. Estes sintomas em geral são autolimitados e desaparecem com uso de sintomáticos. Em etilistas mais persistentes, mas ainda não totalmente alcoólatras, estes sintomas, na verdade, já podem ser uma síndrome de abstinência precoce.

Curso de Papai Noel

Uma universidade britânica criou curso especial de oito semanas para formar "papais noeis". Com a exigência do diploma, serão afastados os pedófilos, viciados em drogas e ladrões que usavam o disfarce para agir. Os candidatos não podem fumar nem beber durante o trabalho. As aulas incluem maquiagem, entonação e comunicação com crianças.

Desodorantes

Não exagere com os desodorantes. O suor natural é importante para eliminar as toxinas. Desodorantes supostamente modernos, à base de cloridrato de alumínio, formaldeídos e amônia bloqueiam os poros da pele e fazem mal à saúde. Talcos neutros e polvilhos anti-sépticos "granados" são inofensivos à pele e necessitam de uso menos frequentes. Para banhar-se e lavar-se prefira sabonetes naturais.

O que fazer em caso de EMERGENCIA ODONTOLOGICA

Objeto preso entre os dentes

• Tentar remover o objeto com fio dental. Guiar o fio dental com muito cuidado para evitar que a gengiva seja machucada.

• Se for impossível remover o objeto, consultar um Cirurgião-Dentista.

• Não tente remover o objeto com faca ou outro instrumento pontiagudo.

Em caso de acidente:

- Manter a calma e transmitir segurança para a criança
- Estancar ou controlar o sangramento
- Avisar os pais ou responsáveis
- A criança deve ser levada ao Cirurgião-Dentista para tratar o dente ou a área machucada

Visite um de nossos Cirurgiões Dentistas.

Odontoação - CRO 663

Hidratação

Idosos devem redobrar o cuidado com a hidratação. Um estudo realizado pela Universidade de Otawa, Canadá, e publicado na revista científica *Canadian Medical Association Journal* revelou que a faixa etária com mais de 60 anos é a mais vulnerável às fortes ondas de calor. Segundo os pesquisadores, o índice de morte em idosos pode aumentar de 82% a 92% do que a média nesta faixa etária. Ainda, de acordo com o estudo, os idosos levam mais tempo para se recuperar de uma desidratação, em relação a pessoas mais jovens.

Dengue

A dengue não é novidade, mas surge nessa época de verão que deixa muitas pessoas doentes com suas picadas. O governo brasileiro tem feito diversas campanhas para acabar com o vetor da doença: o mosquito *Aedes Aegypti*. Para que essas campanhas tenham sucesso, é importante a colaboração de todo o povo brasileiro. A dengue é uma doença viral originária da África e comum em áreas tropicais e subtropicais, onde as condições do ambiente favorecem o desenvolvimento desse mosquito.

Um pouco de hist

"Tudo o que um sonho precisa para ser realizado é alguém que acredite que ele possa ser realizado."

Roberto Shinyashiki

Daqueles velhos tempos restaram apenas as reminiscências dos anos difíceis, mas quando um empreendedor desperta para um grande sonho e sobre ele lança toda a força de sua alma, todo o universo conspira a seu favor.

Foi com esse pensamento que começou a vingar o empreendimento, quando em 22 de dezembro de 1982, a Aterplan se instalou em Caçador, no Meio Oeste Catarinense. Assim nascia o sonho de quem sempre acreditou no futuro de seus negócios.

A história da empresa confunde-se com a visão de seus fundadores no início de suas atividades em meio aos grandes desafios que estariam por vir. O objetivo principal era a prestação de serviços de aterros, regularização de lotes urbanos, transporte de materiais, comércio de areia, serviços de má-

quinas, enfrentando situações difíceis da região.

Dois anos mais tarde, iniciou, também, suas atividades em Fraiburgo, no próspero município movido à cultura da maçã, e aqui ampliou ainda mais seus negócios atendendo às diversas empresas do município, na manutenção e cascalhamento das estradas de seus pomares, bem como destocamento, drenagens, serviços de aterros, terraplenagens e transportes diversos.

De sua primeira e única filial em Fraiburgo, surgia, alguns anos mais tarde, o que viria a tornar-se a sua unidade principal de negócios, com a transferência das atividades de Caçador para a promissora Fraiburgo.

A vinda da Aterplan para Fraiburgo abriu um novo horizonte de negócios que, percebendo a necessidade existente no município, iniciou em 1986 suas atividades no segmento de extração e manufatura mineral capazes de suprir as necessidades e a demanda de agregados para a construção civil, pois as empresas aqui instaladas tinham de recorrer a estabelecimentos sediados em outros municípios.

Escritório: Av. Lebon Régis, 1279
49 3246.3166
Fraiburgo - Santa Catarina

site: www.aterplan.com.br
e-mail: comercial@aterplan.com.br

"Com o seu desenvolvimento, a Aterplan supre as necessidades do mercado e gera empregos para a região."

Em 1994, prosseguindo com seu projeto de ampliação das atividades coloca em funcionamento uma moderna fábrica de artefatos de concreto com o foco voltado para a área de saneamento básico e inicia a produção de tubos de concreto nos diâmetros de vinte centímetros a dois metros.

Produzindo uma variada linha de produtos com qualidade e resistência, fabricados dentro das normas técnicas atendendo as necessidades da região e também às suas próprias obras e serviços contratados com terceiros.

Aterplan

"Aterplan - o melhor e o mais seguro caminho."

O dia 12 de abril de 2001 marca a entrada da Aterplan no ramo de pavimentação asfáltica, concretizando mais uma meta da empresa. Uma moderna usina de asfalto que produz C.A.U.Q (Concreto Asfáltico Usinado a Quente) é instalada para atender todo o Vale do Rio do Peixe e Planalto Central Catarinense com produtos e serviços de primeira qualidade.

Em 1° de Agosto de 2007, a Aterplan apresenta aos seus clientes uma usina dosadora de concreto com tecnologia avançada, ecologicamente dentro das normas e com capacidade de produção de 100 m³/h. Fizeram parte desse empreendimento a aquisição de caminhões betoneiras, caminhões bomba e veículos de apoio visando atender da melhor forma a nossa região. Além disso, como diferencial, foi estruturado o laboratório de análises o qual garante que todo o concreto usinado fornecido pela empresa tenha as especificações de qualidade que os seus clientes merecem, entregando sempre o concreto mais concreto.

Escritório: Av. Lebon Régis, 1279
49 3246.3166
Fraiburgo - Santa Catarina

Usina: Rod. SC 453 - Km 39
49 3246.2299

site: www.aterplan.com.br
e-mail: comercial@aterplan.com.br

Diversos

Bichos
Cuidado com o sol. Bichos não precisam de protetor solar, claro, eles têm nos pelos uma proteção natural. Mas, isso não significa que você pode sair pra passear com o bicho a qualquer hora do dia. Nada disso! Evite passeios no horário de sol forte, entre 10 e 16 horas. Não faz bem para ele, nem para você. Passeie com ele antes ou depois desses horários.

Cheque Especial
Além de ter juros altíssimos, eles são psicologicamente traiçoeiros. Se você tem um limite de R$ 1000 no cheque especial e já tem menos de R$ 500, é difícil de não pensar que você "ainda" tem mais R$ 500 para gastar. Obviamente todo mundo sabe que é o contrário, mas é daí? Assim como tendemos a fazer o trabalho no final dos prazos, também tendemos, ainda mais se no vermelho, a empurrar os limites do cheque especial.

Pilhas Recarregáveis
Dê preferência às pilhas recarregáveis, pois além de você poupar a longo prazo (especialmente no Natal). Ao longo do tempo nota-se a diferença de quantas pilhas precisamos comprar além de estar contribuindo com o meio ambiente, porque as pilhas comuns são altamente tóxicas.

Roupas
Sabe aqueles tecidos que retêm cheiros azedos ou de suor, mesmo após as lavagens? Mergulhe a roupa num recipiente ou água com 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio. Depois lave a roupa como habitual, aplicando à última lavagem um bom amaciante. Também poderá usar limão, colocando numa panela e ferver umas gotas de limão, mergulhando a peça de roupa. Atenção para os tecidos em que as cores não são fixas.

Carros
Se beber não dirija. Mas, ao dirigir, evite altas velocidades. Altas velocidades não são apenas perigosas para você e para os outros, mas prejudicam todo o meio ambiente. Dirigindo a 112 km/h, por exemplo, você gasta 25% mais combustível do que viajando a 88 km/h. Andando mais devagar, você economiza dinheiro e polui menos.

Protetor Solar
O protetor solar é um grande aliado (quando usado corretamente) contra os efeitos nocivos do sol. Ele bloqueia a entrada dos raios na pele, protegendo-a durante o tempo de exposição ao sol (claro que cada protetor tem sua resistência quanto ao tempo). Além disso, ele contém agentes antioxidantes e vitaminas que o tornam ainda mais benéficos. Passar filtro solar todos os dias garante uma pele livre de manchas e a torna saudável em relação aos problemas causados pelo abuso do sol. Mas, consulte antes e sempre o seu dermatologista.

Anta
Embora muita gente use o termo "anta" para xingar o outro de bobo, esse animal está longe disso. Tanto que, antas domesticadas aprendem muitas coisas como girar uma maçaneta para abrir a porta ou beber água numa garrafa de refrigerante.

Lixo I

Calcula-se que só na Califórnia (EUA) 6.000 computadores ficam obsoletos diariamente e que apenas 11% do material é reciclado. Se com computadores acontece isso, imagine com os celulares. Portanto, não fique trocando de aparelhos a cada versão, procure utilizar-se com o que tem para diminuir os impactos ambientais.

Lixo II

O lixo doméstico está repleto de restos de produtos de limpeza, tintas, óleos lubrificantes, frascos de aerossóis, lâmpadas fluorescentes, pilhas, baterias e outros materiais classificados como perigosos devido à presença de substâncias químicas tóxicas. Com o rompimento dos frascos, essas substâncias podem contaminar o solo e nossas reservas de águas superficiais ou subterrâneas.

Embalagens

A produção de embalagens consome uma grande quantidade de recursos naturais. São latas, papel, papelão, vidros, plásticos e outros itens cuja fabricação emprega toneladas de metais, madeira e outras fibras vegetais, petróleo e muita energia. Evitando o uso de embalagens que podem ser dispensadas e aumentando a reciclagem, é possível não apenas reduzir de forma significativa o consumo dos recursos naturais como também diminuir bastante o volume de lixo.

Consumismo

Uma pesquisa elaborada pela Consumers International, em 1996, em 13 países ricos, comprovou que, por serem menos capazes do que os adultos de compreender as verdadeiras intenções da publicidade ou de captar suas estratégias de persuasão, as crianças estão mais sujeitas a adquirir hábitos de consumo prejudiciais à saúde. No Brasil, a situação é crítica: as crianças passam em média seis horas por dia assistindo à televisão – mais tempo do que o dedicado à escola ou às brincadeiras com os amigos. Durante esse período, ficam expostas a todo tipo de mensagem publicitária. Frequentemente os produtos destinados a elas são anunciados por apresentadoras famosas de programas infantis, o que aumenta a influência sobre atitudes e gostos, ajuda a criar falsas necessidades e estimula o consumismo.

Veículos

Além da contaminação do ar, o aumento do número de carros tem ainda outros efeitos negativos:

- Ocupa-se mais espaço no solo para construir estradas;
- Aumenta-se a geração de resíduos, como pneus, carcaças, baterias e outros componentes do automóvel quando sua vida útil chega ao fim;
- Quando muitas pessoas têm automóveis, não se desenvolvem alternativas que consuma menos energia, sobretudo, não se melhora o transporte coletivo.

Energia

Nenhuma energia é totalmente limpa. Até mesmo a energia eólica e a solar implicam danos ambientais. A primeira produz níveis elevados de poluição sonora, e a segunda a exploração de minérios para a fabricação de células fotovoltaicas. Portanto, economizar energia, seja qual for a fonte, sempre será um benefício para o homem e o meio ambiente.

Sustentabilidade

Bacia Hidrográfica
Você sabe em que bacia hidrográfica está localizada a sua cidade? Procure saber sobre o funcionamento do comitê de sua bacia hidrográfica e sobre as organizações da sociedade civil participantes. Entre em contato com essas organizações para saber como andam a regulamentação e a cobrança pelo uso da água e também as atividades de preservação e de recuperação dos recursos hídricos.

Pragas Agrícolas
Calcula-se que aproximadamente mil pragas agrícolas (incluindo plantas daninhas) adquiriram imunidade aos agrotóxicos. Só nos Estados Unidos, há 394 insetos não atingidos por esses produtos. Pesquisas revelam que muitos fazendeiros preferem aplicar doses acima das prescritas pelos fabricantes, para evitar risco de perdas. Isso causa terríveis impactos ambientais.

Fonte: OESP

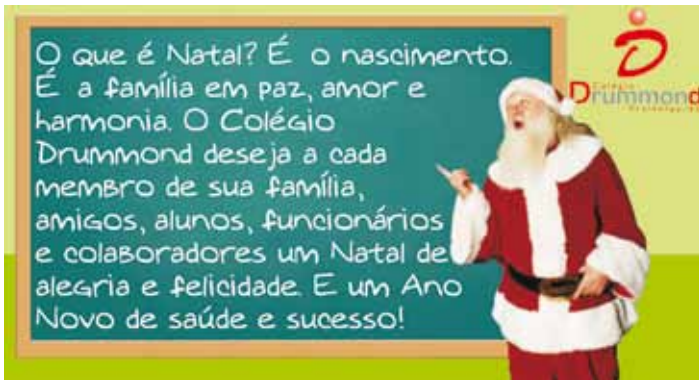
Carnes
O alto consumo de carne não é sustentável a longo prazo:

- Para obter 1 quilo de carne de gado se requer entre 6 a 9 quilos de proteína de forragem.
- Para obter 1 quilo de carne de frango se necessita de 3 a 5 quilos de proteína de forragem.

Florestas
A destruição das reservas florestais prejudica a circulação natural de energia, vento, chuva, sedimentos e nutrientes, interrompendo o ciclo da vida e diminuindo a disponibilidade de água. Isso contribui para o crescente fenômeno de desertificação, que, segundo a ONU, já atinge mais de 40% das terras do planeta. O avanço é de 60 mil km² por ano, uma área equivalente a 20% do Estado de Goiás.

Madeiras
O manejo sustentável de produtos madeireiros e não madeireiros colabora para o desenvolvimento social e econômico, gerando emprego e renda para as populações que vivem de sua utilização. Além da produtividade, o manejo sustentável visa a redução dos desperdícios e a manutenção da diversidade biológica, além de possibilitar a diminuição de acidentes de trabalho.

Combustíveis
Costuma-se dizer que o uso de gasolina ou de óleo diesel em transporte é barato. Quem diz isso provavelmente não considera os custos com os danos ao meio ambiente, como a contaminação do ar, das águas e do solo. Se esse prejuízo ambiental fosse computado no cálculo dos preços dos combustíveis, provavelmente ninguém pensaria dessa forma.

Energia Elétrica
Economizar energia, além de fazer bem ao bolso, também contribui para diminuir a exploração de recursos naturais não renováveis, como o petróleo, e para o adiamento da construção de novas hidrelétricas e de outras instalações de geração, transmissão e distribuição de energia, que causam impactos ambientais.

Cerveja

Quando a cerveja é uma tentação incontrolável para continuar tomando, beba água entre uma cerveja e outra. É importante manter o corpo hidratado sempre. O álcool desidrata o corpo e a cerveja, diurética, nos faz eliminar muito líquido, portanto, você precisa reabastecer com frequência. Não beba de estômago vazio. Como a bebida diminui o nível de açúcar no sangue, comer é importantíssimo para que o organismo não saia do seu nível normal. Comer antes de dormir também ajuda algumas pessoas.

Arcanjo Gabriel

O arcanjo Gabriel é o único ente religioso cultuado pelas três religiões monoteístas. Os judeus o têm como o anjo exterminador de Sodoma e Gomorra, as cidades do pecado. Para os maometanos, foi quem revelou o Alcorão ao profeta Maomé. E para os cristãos, foi o portador da mensagem de Deus à Virgem Maria.

Desencanto de Natal

Uma professora substituta, de Royton, Inglaterra, destruiu em uma aula, a fantasia que 25 aluninhos alimentaram durante sete anos de vida. A "tia" inexperiente ensinou que os presentes de Natal não são deixados pelo Papai Noel, mas são comprados pelos pais. Resultado: a classe toda caindo no choro e uma demissão de presente.

Bebedeira

O álcool sempre poderá levar alguém à embriaguez, dependendo da dose ingerida e sua frequência. Fatores que facilitam maior ingestão de álcool: 1. O açúcar e o gás carbônico encontrado nas bebidas. Exemplo: A champanhe embriaga mais rápido do que o vinho porque é relativamente mais doce e tem maior quantidade de gás carbônico, representado pelas bolhinhas de ar que a caracterizam; 2. A pessoa está de estômago vazio. A ingestão de alimento antes de uma dose de bebida tende a retardar o período de absorção de álcool.

25 de Dezembro

Em 25 de dezembro do ano de 336 acontece a primeira celebração de Natal, em Roma. No ano de 800, nesta mesma data, Carlos Magno é coroado como o primeiro imperador romano ocidental. Isaac Newton, físico e matemático britânico, considerado um dos maiores cientistas da história, nasceu no dia 25 de dezembro de 1642. Em 1977, nessa mesma data, o mundo perdia Charles Chaplin, e Mikail Gorbachov, o oitavo e último líder soviético renunciou no ano de 1991.

Reis Magos

Em vários países europeus os presentes são dados no dia 6 de dezembro, durante as comemorações da Festa de São Nicolau, o patrono das crianças. De acordo com várias lendas, São Nicolau seria um benfeitor anônimo que presenteava pessoas durante o período natalino. Uma tradição mais antiga remete aos presentes que os três Reis Magos deram a Jesus: incenso (Gaspar), representando a nobreza; ouro (Melchior), o poder material; e a amarga mirra (Baltazar), sendo o sacrifício que Jesus enfrentaria.

Etc. & Tal

Estrela de Belém

Uma das hipóteses aceitas é a do astrônomo Johannes Kepler, que em 1606 afirmou que a estrela era uma rara tripla conjugação da Terra com os planetas Júpiter e Saturno, passando pelo Sol e ao mesmo momento por Peixes. Esta conjugação se apresenta aos olhos do observador terrestre como uma estrela muito brilhante observada próxima da estrela *Theta Aquilae.*

Missa do Galo

A Missa do Galo não é uma referência à ave, mas pelo fato da celebração começar tarde e se estender até avançada hora da madrugado quando o galo já começa a cantar.

Economize Água

No calor, temos a tendência de gastar mais água. Mas devemos economizá-la. Imagine essa situação: Os habitantes do Kwait dispõem de apenas 10 m³ de água por pessoa por ano, o mesmo volume de água que qualquer ocidental consome em cerca de dois meses. Uma situação dramática visto que o alerta para o estresse hídrico está assinalado no 1700 m³ por pessoa por ano. Prevê-se que dentro de 30 anos, 5,5 bilhões de pessoas viverão em condições de moderada a severa escassez de água.

Arca de Noé

A Arca de Noé media 134 m de comprimento, 23 m de largura e 14 m de altura. Sua área total nos três pisos era de 9250 m² e um volume total de 43150 m³ aproximadamente, o que a torna próxima das embarcações atuais. (Gênesis, 6:15-16).

Inseticidas

Nenhum inseticida químico é inofensivo. Se pensa que precisa usá-lo, leia a bula e siga as instruções com cuidado. Mas há também algumas soluções alternativas. Para formigas, coloque algumas gotas de suco de limão na entrada do formigueiro e deixe ali a casca. Tente também o pó de café, talco, pimenta e cinzas. Para baratas, misture bicarbonato de sódio com açúcar, e coloque em tampinhas de garrafas nos locais frequentados por elas (sob a geladeira, fogão, em ralos e lixeiras). O açúcar as atrai e o bicarbonato as mata. Para traças, a cânfora é tão eficiente quanto à naftalina e muito menos tóxica. Para aranhas, se forem pequenas e inofensivas, evite matá-las; elas se alimentam de vários insetos desagradáveis. Para pulgas, o maior problema é com os animais de estimação. Lave-os com água morna e sabonete e enxugue-os. Aplique após uma solução caseira e eficaz para manter as pulgas à distância: duas colheres de sopa de alecrim fervidas em um litro de água.

Neste Natal

Esqueça o ritual da formalidade de homem sério que só quer respeito. Tire da pasta 007 seus negócios por um instante e coloque a magia de ser criança outra vez e guarde o seu adulto para contemplar as estrelas, a lua, o sol. Pegue o pincel e pinte o sete, faça um feitiço colorido para alegrar o Natal, descreva com toda emoção Aquele que nasceu há mais de dois mil anos.

Garoto Propaganda

Garoto propaganda mais fiel e competente ainda está por vir. A cada dezembro, lá está ele, em todo tipo de anúncio: de jóias a computadores, de roupas a eletrodomésticos. E não há quem resista ao seu charme e bom-humor. Ele sugere e você, automaticamente, compra. Já adivinhou de quem estamos falando? Ho-ho-ho, é isso mesmo, de Papai Noel. O bom velhinho tem muita cancha. Neste ano ele está completando 141 anos, como emérito vendedor, em páginas de jornais e revistas – na televisão, desde que ele nasceu em 1939.

Natureza

Ninguém pode amar ou defender o que não conhece. Deixe de lado a tensão do trabalho urbano e visite os lugares da natureza. Esvazie-se da pressa e aprenda a perceber a música e a harmonia presentes no silêncio da natureza.

Formigas

Para controlar as formigas, é possível usar uma solução de água com detergente de lavar louça. Você faz uma mistura em partes iguais, uma de água, outra de detergente e coloca em uma seringa. Toda vez que uma formiga entrar em um buraquinho da parede, basta jogar a solução até transbordar. As formigas fazem ninho nessas cavidades. Não pode fazer uma vez só (a aplicação), tem que ser sistemático.

Documentos

Ano novo, vida nova! Muitas pessoas iniciam o ano fazendo uma grande "faxina" nos papeis e acabam jogando fora documentos importantes, que poderão ser exigidos no futuro. É o caso do término do pagamento de todas as parcelas ou após a entrega da escritura definitiva (imóveis) e/ou documento que oficialize a quitação (consórcio) até o termino da garantia do produto (20 anos).

Ar Condicionado

Abra as janelas assim que entrar no carro e não ligue logo o ar condicionado. De acordo com pesquisas, o painel de instrumentos, assentos e tubagem de refrigeração emitem benzeno, uma toxina causadora de câncer (note o cheiro de plástico quente dentro do carro). Além disso, envenena os ossos, causa anemia e reduz os glóbulos brancos.

Dinheiro

Há muitas crenças sobre dinheiro, desde a dificuldade de conseguir através do trabalho, até dizer que ele é sujo e quem é rico vai para o inferno. O único jeito de libertar dessas crenças é estar ciente de qual delas é seu obstáculo, e descobrir em que momento afetivo da sua vida essas afirmações limitantes foram registradas.

Pense Nisso

Ver a vida, as pessoas, as formas é um detalhe. Mas viver com a vida, amando as pessoas, de todas as formas, é um detalhe que faz toda a diferença.

Carro x Lixo

Você sabia que se jogar lixo, papéis, latas ou outros objetos nas ruas de dentro do seu veículo pode ser multado em R$85,00? O Código de Trânsito Brasileiro (CTB) determina ainda a contagem de quatro pontos negativos para o condutor do veículo.

Tome Nota

Datas Comemorativas

Se você vai às compras em datas comemorativas como o Natal, onde você sabe que vai comprar muita coisa, evite levar crianças e adolescentes que de certo modo tirarão sua atenção em relação à segurança pessoal. Evite carregar muitos pacotes para não ocupar as duas mãos.

Verão & Cão

Tem gente que acha que animal não sente dor. É o típico daquele que leva o seu cão para passear numa tarde ensolarada de verão, andando pelo asfalto capaz de fritar um ovo. Além de desumano, o cão começa a ter insolação e os sintomas são excesso de salivação, respiração alterada, perda de coordenação, ansiedade, e muitos outros sintomas. Antes de levá-lo num desses passeios, consulte seu veterinário e siga as suas orientações.

Acidentes com Veículos

A Resolução CONTRAN nº. 300/08 trata da reavaliação das condições do condutor envolvido em acidente grave, em vigor desde 1º. de julho de 2009, em todo o território nacional. É importante ao condutor ter conhecimento desta legislação, pois para voltar a dirigir, os condutores envolvidos nesse tipo de acidente deverão ser reavaliados. Nesse processo, a autoridade de trânsito do DETRAN ou CIRETRANs abrirá procedimento psicológico e demais circunstâncias que revelem sua aptidão para continuar a conduzir veículos automotores. Para mais informações, procure órgãos competentes.

Óculos

Use óculos escuros livres de imperfeições nas lentes e com capacidade de proteção contra raios UVA e UVB de pelo menos 99%. Procure não comprar esses acessórios que vendem produtos suspeitos. Dê preferência aos óculos mais fechados, que minimizam a entrada de luz solar pelas laterais. Use chapéu ou boné de abas largas. Não confie em dias nublados, pois mesmo nessas ocasiões a incidência de radiações UV pode ser muito acentuada. Para mais esclarecimentos, consulte sempre um especialista.

Bem Estar

Quanto mais nos preocupamos com a felicidade dos outros, maior a nossa sensação de bem estar. Ao cultivar um sentimento de proximidade e calor para com os outros relaxamos nossa mente. Isso nos ajuda a remover quaisquer medos ou inseguranças que porventura tenhamos, dando força para remover qualquer obstáculo que encontremos.

Sol Negro

Durante a primavera na Dinamarca, aproximadamente meia hora antes do por do sol, um bando de mais de um milhão de estorninhos malhados (Sturnus vulgaris) se unem vindos de todos os cantos para se encontrar em uma incrível formação. Este fenômeno é chamado de Sol Negro (na Dinamarca) e pode ser testemunhado no início da primavera através dos banhados do oeste daquele país, de março até a metade de abril. Os estorninhos migram, vindos do sul, e passam o dia nos prados, coletando comida e dormindo na vegetação do banhado durante a noite.

Por Causa da Galinha

Seis pessoas morreram afogadas ao tentar salvar uma galinha que tinha caído num poço no Sul do Egito. O primeiro a descer o poço de mais de 20 metros foi um agricultor de 18 anos. Morreu afogado depois de uma corrente de água o ter puxado para baixo, disse a polícia. A sua irmã e dois dos seus irmãos, que não sabiam nadar, entraram um a um para dentro do poço para ajudar, mas acabaram por se afogar também. Dois agricultores mais velhos foram então para ajudar, mas ao que parece, também foram puxado pela tal corrente subterrânea de água. Os seis corpos foram mais tarde encontrados e retirados de um poço da aldeia de Nazlat Imara, 150 km a sul do Cairo. A galinha também foi retirada. Estava viva!

Vilarejo de Tugu

Tugu é um vilarejo da Indonésia, nas proximidades de Jacarta. É tão pequeno que não aparece no mapa. Lá se fala papua javanês, herança deixada pelos portugueses no século 16. Quando é Natal em Tugu, seus habitantes cumprimentam-se assim: "Binticinco dia de decamber Nos Sior dja mundu. Libra nos pecador". Traduzindo: "Dia 25 de dezembro, Nosso Senhor já está no mundo. Livra a nós pecadores".

Cristóvão

O nome Cristóvão veio do grego Christóforo, o carregador de Cristo (óforo = carregador). Entre os mitos religiosos, existe o de um pagão, de nome desconhecido, que se converteu a graça de carregar o menino Jesus em uma aparição milagrosa no século III. A palavra evoluiu para Cristóvão em português, Cristobal, em espanhol, e Christopher, em inglês. O Vaticano cassou a santidade de Cristóvão em 1969.

Papai Noel

Ao longo do século 19, Santa Claus foi representado de muitas maneiras. Ele teve diferentes tamanhos, vestimentas e expressões, desde um gnomo jovial até um homem maduro de aspecto severo. Em 1862, o desenhista norte-americano de origem alemã Thomas Nast realizou a primeira ilustração de Santa Claus descendo por uma chaminé, embora ainda tivesse o tamanho de um duende. Pouco a pouco ele começa a ficar mais alto e barrigudo, ganhando barba e bigode e a aparecer no Polo Norte.

Aquecimento Global I

Dados recebidos de satélite indicam uma diminuição de 10% em áreas cobertas por neve desde os anos 60. A região da cobertura de gelo no hemisfério norte na primavera e verão também diminuiu em cerca de 10% a 15% desde 1950. Estudos recentes mostraram que a maior intensidade das tempestades ocorridas estava relacionada com o aumento da temperatura da superfície da faixa tropical do Atlântico. Esses fatores foram responsáveis, em grande parte, pela violenta temporada de furacões registradas nos EUA, México e países do Caribe.

Aquecimento Global II

A China poderá duplicar suas emissões de gases de efeito estufa até 2020 em relação a 2005, apesar da intenção de reduzir sua intensidade carbônica, ultrapassando assim, a barreira que permitiria limitar o aquecimento climático global, advertem especialistas, que resolveram calcular de forma mais correta as emissões de gases da maior nação poluente. Fonte: AFP

Resposta: Armando Nascimento de Jesus.

Bicho de Estimação

Dar mais atenção ao seu bichinho de estimação melhora o seu baixo-astral. Tem coisa mais gostosa do que ser recebido com toda aquela festa ao chegar em casa pelo seu cãozinho? Segundo psicoterapeutas, um animalzinho de estimação é capaz de acabar com toda a solidão e tristeza que insiste em nos perseguir.

Papai Noel I

Esse velhinho simpático, gorducho, de roupa vermelha e barba branca com ar bondoso que conhecemos foi uma campanha de consumo da Coca-Cola. Em 1931, a empresa contratou Haddon Sundblon para fazer uma campanha voltada para as crianças. Então, surgiu em vermelho e preto (as cores do refrigerante), o velhinho mais amado das crianças, o qual recebia de recompensa, depois de entregar brinquedos a noite toda, uma deliciosa bebida. Além disso, o Papai Noel já tinha se vestido de verde, marrom, amarelo, azul e vermelho. Na Europa era descrito como alto e magro.

Papai Noel II

O Papai Noel tem 31 horas de Natal para trabalhar, isto, de acordo com os diferentes fusos horários e a rotação da Terra, calculando que ele viaja do Leste para o Oeste (o que parece ser lógico). Isto resulta em 822,6 visitas por segundo. Ou seja, por cada habitação, o Papai Noel tem um milionésimo de segundo (1/1000) para estacionar, saltar do trenó, descer pela chaminé, encher as meias de presentes, distribuir o restante dos presentes por baixo da árvore de Natal, comer qualquer coisa, subir a chaminé, entrar no trenó e seguir para a próxima casa. Ufa!

Biblioteca

A biblioteca é muito mais do que um local para se guardar livros. Ela serve para conservar e transmitir ideias, pensamentos e cultura que estão registrados nas obras que abriga. Cada biblioteca tem a sua função e seu público e precisa ser pensada para as pessoas que farão uso dela. Além do mais, esta promove um enriquecimento cultural através de um meio que é patrimônio de todos.

Anabolizantes

(Continuação da edição anterior) – Se usar por um longo período de tempo, alguns efeitos colaterais se tornam irreversíveis. Vocês já devem ter ouvido falar de atrofia dos testículos ou a involução mamária e hipertrofia (aumento) do clitóris na mulher. “Quando o anabolizante contém hormônio de crescimento pode ocorrer ainda acromegalia. A pessoa fica deformada, com mãos e pés maiores do que o considerado normal”. Observe alguns efeitos colaterais: Alteração do colesterol; Aparecimento de espinhas; Arritmia cardíaca; Aumento da agressividade; Aumento de pressão arterial; Desenvolvimento de pêlos do corpo; Sobrecarga no fígado. É comum aos homens: Câncer de próstata; Ginecomastia (desenvolvimento de seios em homens); Inibição da produção de espermatozóides, podendo haver atrofia dos testículos em casos mais severos. Nunca tome decisão sozinho, consulte antes um especialista sempre. Mais informações consulte spaceblog.com.br (Fim da série).

Hinos dos Times

O cantor e compositor português Roberto Leal é o autor do hino da Portuguesa de São Paulo. Lupicínio Rodrigues compôs o hino do Grêmio de Porto Alegre. E Lamartine Babo, além de fazer o hino do seu time de coração, o América do Rio, compôs hinos do Flamengo, Fluminense, Botafogo, Bonsucesso, Bangu, Madureira, Olaria e São Cristóvão.

Nomes

Se lhe perguntarem qual era a posição do jogador mineiro Manoel Resende de Matos Cabral, o que você diria? Pois esse é o nome do ex-lateral Nelinho, que brilhou no Cruzeiro e no Atlético Mineiro nos anos 70 e 80. Antonio José da Silva Filho foi um grande ídolo do Corinthians na mesma época. Mas todo mundo só conhecia pelo nome de Biro-Biro.

Corinthians

O jogador que mais vestiu a camisa do Timão foi o lateral-esquerdo Wladimir: 800 jogos. Nos 22 anos sem ganhar o título de campeão paulista (de 55 a 77), o Corinthians mudou 27 vezes de treinador. O curioso é que começou e terminou essa fase com Oswaldo Brandão, que ainda havia passado por lá em 64/65 e em 1968.

Tênis de Mesa

Na China, a maioria das crianças é avaliada muito cedo para ver se tem habilidade e talento para esportes como ginástica e tênis de mesa. Caso sejam consideradas talentos, elas recebem treinamento rigoroso desde cedo na área de maior potencial. No tênis de mesa, a velocidade alcançada após uma cortada de um atleta, geralmente supera a velocidade de 200 km/h. tal situação ainda é mais complicada para quem tem que defender o golpe, pois o tempo de reação (milésimo de segundo) e a distância percorrida pela bola – inferior a três metros, na maioria das vezes são muito curtos.

Fique por Dentro

Reis Magos I

No tempo do rei Herodes, três reis magos chegaram do Oriente a Jerusalém: Melchior, que era um ancião; Gaspar, um jovem branco; e Baltazar, um homem de raça negra e barba. Em sua chegada, os reis magos anunciaram ao povo de Jerusalém que havia nascido o rei dos judeus, em Belém. Ainda que todo o povo tenha se alarmado, Herodes lhes deu permissão para viajar até Belém na busca do menino e pelo caminho, uma estrela os guiou até o berço onde estava o bebê com a sua mãe.

Reis Magos II

Os três reis magos ficaram alegres ao ver o Menino Jesus e ofereceram seus presentes: ouro, incenso e mirra. Depois disso regressaram à sua terra por outro caminho, com medo da reação de Herodes. Desde então, o dia 6 de janeiro é celebrado em muitos países pela chegada dos reis magos. Neste dia, é considerada uma tradição dar presente às crianças que tenham se comportado e carvão aos que foram maus durante o ano.

Presépio

A tradição católica diz que o presépio surgiu no século 13, quando São Francisco de Assis quis celebrar um Natal o mais realista possível e, com a permissão do papa, montou um presépio de palha, com uma imagem do Menino Jesus, um boi e um jumento vivos perto dela. O sucesso dessa representação do presépio foi tanto que rapidamente se estendeu por toda a Itália. Logo se introduziu nas casas nobres européias e de lá foi descendo até as classes mais pobres.

Compras por Impulso

O perfil do consumidor no geral, hoje em dia, se enquadra mais na compra por impulso. Comprar por impulso é adquirir um bem por sentir uma atração instantânea pelo produto, seja por causa da embalagem, do preço ou do apelo publicitário. São as "pequenas loucuras", aquele algo mais que se compra que não obedece a uma necessidade estrita. E o mercado sempre tem algo novo a oferecer, que promete ser mais prático, mais eficaz, mais rápido, mais etc. Fonte: Dra. Ana Ester Nogueira Pinto/Procom-BH

Veja Essa

Celular

Uma americana engoliu o seu celular durante uma briga com o namorado. A polícia da cidade de Blue Springs, no estado de Missouri, recebeu uma chamada na madrugada de um homem dizendo que sua namorada tinha dificuldade para respirar. Ao chegar em casa, a equipe encontrou uma mulher com um telefone celular preso na garganta. “Ele queria o telefone e ela não queria entregar, então tentou engoli-lo”, contou o policial Steve Decker.

Fonte: Terra

Sorte

Bobby Guffey, um reformado norte-americano de Roanoke, no estado de Indiana, joga sempre nos mesmos números da loteria. Mas, no dia 6 de agosto esqueceu-se dos seus óculos bifocais em casa e enganou-se a preencher o cartão. O erro valeu-lhe o prêmio máximo: 3 milhões de dólares. Guffey pretendia apostar nos números habituais, as datas de nascimento dos seus filhos, mas o fato de estar sem óculos fez com que se enganasse e preencheu o cartão marcando 46 em vez de 48.

Diabo

Caim, um rapaz colombiano com uns parafusos a menos, decidiu que queria se parecer com o diabo. A decisão partiu da vontade que ele tinha de ter um olhar assustadoramente demoníaco e também de querer homenagear seu nome. A modificação inclui chifres de silicone e uma rinoplastia medonha.

Gerontofilia

Kate Thomas, com apenas 10 anos foi condenada pelo tribunal da Flórida a 8 anos de reclusão e tratamento em um hospital psiquiátrico por práticas de gerontofilia contra sua avó P.T. de 77 anos. (A senhora não pode ser identificada nem na foto ou na matéria por determinação do Estatuto do Idoso). A menina ficava sob os cuidados da avó durante toda a tarde enquanto seus pais trabalhavam. Foi dessa situação que a jovem Kate tirou proveito disso seduzindo sua avó a ter relações sexuais com a senhora. Durante o julgamento, Kate afirmou que se excitava toda vez que via a mão da avó tremendo sem parar – a senhora sofre do mal de Parkinson – até no dia que não conseguiu se controlar e atacou a avó.

Fonte: Portal das Curiosidades

Crianças

Querido Papai do Céu

Eu ainda sou tão pequenino e cercado de tanto amor e carinho! De meus pais, de meus irmãos. E também de meus amigos! Já ganhei tantos amigos e sei que vou ganhar muitos outros. Quero crescer conhecendo o valor das amizades sinceras. Neste Natal quero agradecer do fundo de meu pequenino coração todo esse amor que está me rodeando, mas especialmente por este grande e especial presente que significou minha chegada ao mundo: a vidinha feliz e saudável que o Senhor está me concedendo!

Pesquisa

Uma pesquisa realizada em Londrina (PR) analisou os 434 acidentes por corpos estranhos registrados no município ao longo de um ano e concluiu que as moedas foram responsáveis por 11,5% dos casos, seguidas por grãos de sementes (7,4%), bolinhas, botões e tampas (7,4%) e peças de brinquedos (6,9%).

Verão

A melhor forma de se proteger do sol neste verão é fazer uso de protetores solares que combatem as queimaduras causadas pelos raios de sol e que muitas vezes podem causar câncer de pele que é uma doença muito grave. O melhor horário para ficar em exposição ao sol é até as 10h da manhã e depois das 5h da tarde (horário de verão), pois neste horário o sol não está tão forte e seus raios são menos nocivos à saúde. Outra dica é beber muita água para se manter hidratado.

Sexo Precoce

Alguns pais relaxam quando o assunto é classificação indicativa de programas de televisão e filmes. E essa atitude realmente pode prejudicar o desenvolvimento dos filhos, segundo um estudo divulgado pelo Hospital de Crianças de Boston, EUA. A pesquisa aponta que o início precoce da atividade sexual entre adolescentes pode estar relacionado à quantidade de conteúdo adulto a que foram expostos durante a infância. Mais informações no Terra/Patrícia Zwip

Enjôos em Viagens

Na verdade, esta é uma simpatia, então você precisa acreditar que vai dar certo. Você vai precisar de esparadrapo ou band aid. É assim: feche o seu umbigo. Isso! Junte ele todo até que fique bem fechado. Aí então você segura tudo com o esparadrapo para que não abra – prenda de baixo para cima ou de um lado para o outro. Fique assim até chegar ao seu destino. Se no caminho você tomar algum banho, tome com o umbigo fechado. Depois de secar-se coloque novo esparadrapo, e tire só quando chegar ao fim da viagem. A simpatia é ótima para viagens de ônibus ou estradas cheias de curvas, daquela que a gente fica zarolho quando abre os olhos. Não enjoa mesmo, o umbigo segura!

Álcool e Direção

Só se deve dirigir quatro horas depois de beber, pois logo após o primeiro gole, a bebida vai para o tubo digestivo e para a corrente sanguínea. Minutos depois, o álcool age sobre o sistema nervoso causando tonteira e diminuindo a coordenação. Até ser processado pelo fígado e eliminado passam-se cerca de quatro horas. Nessas festas temos tendência de abusar. Então, evite beber, principalmente se você for dirigir.

Afogamentos

No mundo, 500.000 pessoas morrem afogadas ao ano. No Brasil são 8.000 vítimas, 65% destas mortes são crianças. O afogamento é a segunda causa de morte entre 5 e 14 anos.

Crianças

Não precisa comprar tudo que a criança vai precisar. Leve, por exemplo, uma farmácia básica, com remédios mais urgentes (como antitérmicos e antiespamódicos), e certifique-se se o local de destino tem farmácia e supermercado perto. O que não for possível comprar com facilidade, deve ser levado de casa. Tudo vai depender do local do destino.

Vai Viajar?

Se você está indeciso quanto ao destino, pesquise o máximo de agências de turismo, consulte o guia, pois as opções e os preços mudam consideravelmente. Certifique-se de tudo o que está incluído no preço para não ter problemas futuros para que a sua viagem tão sonhada não vire um pesadelo. É prudente guardar contratos, notas fiscais e toda documentação até dois meses após quitar a dívida da viagem.

Viagens & Malas

Para levar o mínimo de roupa e passar a viagem bem vestida, separe as roupas que você pretende levar e estenda-as à sua frente. Visualize as combinações possíveis entre as peças e quantas vezes cada uma possa ser usada – isso vale principalmente para as roupas mais "pesadas" como blazers e calças (inverno no hemisfério norte). Se não der para usar mais de uma vez não leve. Depois, separe em grupos (camisa, calça, saia) e tire uma ou duas peças de cada grupo. Imagine novamente as combinações e conte quantas produções completas diferentes você poderá montar. Se houver uma para cada dia de viagem, pode fechar a mala. O clima, a estação e o lugar definirão o que levar na bagagem.

Fonte: 07 – Organize sua vida

Verão

Queimaduras

A vermelhidão e inchaço causados pelo excesso recebido de raios UVB, são os primeiros sintomas da queimadura solar. De acordo com o grau de claridade da pele, bastam apenas 30 minutos de exposição direta ao sol para que possam surgir as primeiras queimaduras. A exposição constante a raios UVA, além de ocasionar rugas, manchas, vermelhidão e inchaço pode após alguns anos revelar um quadro cancerígeno.

Filtro Solar

Proteja a pele da exposição solar. Não podemos ficar sem proteção durante todo o dia, independente de ter sol ou não. Por isso, é essencial usar filtro solar adequado a seu tipo de pele, óculos de sol com proteção adequada, bonés e roupas que barrem os raios solares.

Proteção Solar

O Instituto Nacional do Câncer (Inca) estima que ocorram 120 mil caso novos a cada ano. A causa é a exposição excessiva sem protetor solar. Recentes pesquisas européias concluíram que a radiação UVA pode ser mais danosa do que a UVB. No verão, o sol tem 70% de raios UVB e 30% de raios UVA, porém, no restante do ano encontramos 51% de UVA e 49% de UVB. Considerando o ano todo, os raios solares têm 20 vezes mais UVA do que UVB. Outro diferencial é que os raios UVB não ultrapassam a água nem as janelas (vidros), já o UVA ultrapassa e penetra mais fundo em nossa pele.
Fonte: Sonia Lobo Bueno de Neulaender, enfermeira formada na USP

Dengue

Comer inhame em vez de batata, duas ou três vezes por semana previne contra dengue. Em situações de epidemia, comer um inhame por dia é mais que bastante – em sopa, purê, ensopadinho, etc., com alho ou qualquer das outras receitas. Mesmo já estando com dengue, comer inhame – ou tomar elixir de inhame, vendido em qualquer farmácia – costuma acelerar muito a recuperação. Também é muito importante comer inhame depois da dengue, para eliminar os resíduos do sangue que tornam mais dramática a recaída. Veja mais no site www.correcotia.com/inhame

Presentes

Nestas festas de final de ano, cuidado na escolha de presentes. A não ser que a pessoa (ou amigo secreto) tenha feito o pedido, evite os presentes démodé como: porta-retrato, meias, livros de auto-ajuda, lenço de nariz (eca!), vale-presente, calculadora (principalmente aquela de R$ 1,99), velas (tem gente que odeia o perfume), cofrinhos, conjunto de caneta e lapiseira (também tem na Loja R$ 1,99), peso de papel e por aí vai.

Natal Informático

Copie tudo o que é bom e delete seus erros. Não deixe ninguém à margem. Abra as bordas do seu coração e remova deles o vírus do egoísmo.

Papai Noel

Como o Papai Noel administra sua operação? Como ele pode pagar os brinquedos que ele distribui? Como ele paga a matéria prima que usa para fazer os brinquedos? E os duendes, como são pagos? Como cobrir os custos se não há rendas? A resposta só pode ser esta: Papai Noel é subsidiado por Deus. Só pode... Afinal, ele (Papai Noel) obriga as crianças a serem boas e faz com que estas temam-no mais que o próprio homem. E você, o que acha?

Cantigas Natalinas

Ao longo da Idade Média, a palavra “Carol” era associada com cantigas dançantes (palavra derivada do italiano “carolare”, significando um anel de dança medieval acompanhado de cantigas). Antes do décimo sexto século, “Carol” significava uma canção de alegria cantada nas festas de Natal em celebração ao nascimento de Jesus.

Ceia de Natal

A palavra ceia (do latim ceno) significava a última refeição do dia. A ceia de Natal é uma festa de família, onde todos compartilham a mesma refeição com alegria, prazer e vida. É essencialmente uma forma de unir as pessoas para festejar a data do nascimento de Jesus. À meia-noite são feitas as orações e toca-se música natalina. A mesa geralmente é farta, com iguarias raras. As frutas secas, de origem européia, dão um sabor diferente à ceia, tais como nozes, castanhas, amêndoas, figos secos, etc. Então, o espírito de Natal renasce nos corações tornando as pessoas mais sensíveis, felizes e otimistas.

Fim de Ano

Ressaca I

Se a ressaca te pegou, tome um banho frio para ativar a circulação sanguínea e causar uma sensação de bem-estar. Não saia tomando qualquer analgésico no caso de ter dor de cabeça. Consulte seu médico para saber qual é o melhor a ser tomado. Importante lembrar que cada organismo reage diferente às certas medicações. Existe apenas uma medida preventiva infalível para qualquer pessoa evitar todas as formas de ressaca – a abstinência total de bebidas alcoólicas.

Ressaca II

O melhor é evitá-la, ou seja, não beber. Porém, se você acha que isso pode acontecer, previna-se:

- Forre o estômago – quatro horas antes de beber, coma uma massa. Se não tiver tempo, um lanche já ajuda.
- Hidrate-se – tome qualquer líquido sem álcool enquanto bebe. No dia seguinte, beba muito suco e coma frutas ricas em água, como melancia, melão, laranja, etc.
- Não fume – beber e fumar ao mesmo tempo piora a ressaca e aumenta a absorção da nicotina pelo organismo. Escolha um ou outro.
- Sossegue – no dia seguinte, evite lugares quentes e barulhentos; nesses ambientes a dor tende a piorar.

Fonte: Ana Maria

Simpatia

No dia 31, coloque doze pedrinhas de sal na beira de uma janela. Cada uma representa um mês do ano. As que estiverem derretidas no dia seguinte vão indicar os meses de maior fartura.

Réveillon

Seguindo a tradição do feng shui, o chá da casca de laranja pode atrair prosperidade para a casa. "Descasque uma laranja e faça um chá com a casca. Esse chá deve ser borrifado nos cantos da casa, a começar pela porta de entrada e depois em sentido circular pela casa inteira. O ritual deve ser feito de 22 a 31 de dezembro. Quem quiser pode deixar uma cesta com laranjas e tangerinas em casa nos primeiros 15 dias do ano".

Contagem Regressiva

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Feliz 2011! A passagem de Ano Novo é o fim de um ciclo e início de outro. É um momento cheio de promessas. E os rituais alimentam os nossos sonhos e dão vida às nossas celebrações. Na passagem de Ano Novo, não podemos deixar de aproveitar a oportunidade para enchermos o coração de esperança e começar tudo de novo. E para que a festa corra muito bem, há muitas tradições, simpatias e rituais que não podemos esquecer. E promessas, principalmente.

Mau-Olhado

No dia 1º de janeiro, ao se levantar da cama, tome um belo banho, com alguns ingredientes a mais: pegue na cozinha um litro de água, com cinco colheres de sopa de sal grosso e algumas folhas de arruda, ferva e deixe esfriar. Depois tome um banho normal como faz todos os dias e, quando estiver enxaguando, jogue no seu corpo o litro de água que você preparou. Nunca esqueça de jogar apenas dos ombros para baixo, nunca jogue sobre a cabeça. Para melhores resultados e não menos importantes, faça pensamentos positivos, peça o que deseja realizar, desta forma, você iniciará o ano muito bem.

Receita

Pegue 12 meses inteiros. Limpe-os bem, tirando toda a amargura, ódio e inveja. Deixe-os tão limpos quanto possível. Depois, corte cada mês em 28, 30 ou 31 partes diferentes, mas não pegue todas de uma vez só. Prepare-as pouco a pouco, atento aos ingredientes. Misture bem em cada dia uma porção de fé, uma porção de paciência, uma porção de coragem e uma porção de trabalho. Adicione uma parte de esperança, lealdade, generosidade, meditação e boa vontade. Tempere tudo com pitadas de espiritualidade, diversão, um pouco de brincadeiras e um copo cheio de bom humor. Despeje tudo isso numa tigela de amor. Cozinhe bem, com muita alegria, e enfeite com um sorriso. Depois sirva tranquila, desapegada e carinhosamente. Assim você está destinado a ter um Feliz Ano Novo!

Tradições

Confraternizações

Num ambiente cheio de gente da empresa não é lugar para falar mal do chefe ou de colegas. Afinal de contas, como num passe de mágica, eles podem aparecer atrás de você e seu companheiro de fofoca. Por falar em chefia, gerentes, supervisores e diretores precisam lembrar que, naquela hora, todos são colegas se divertindo. Nada de sair por aí dando ordens.

Virada do Ano

Para nós, a virada do ano ainda não é Ano Novo. Há duas razões para isso: a primeira é o horário de verão. Sendo assim, mesmo que a Terra estivesse completando sua majestosa volta em torno do Sol, naquele exato momento, teríamos que comemorar a virada à uma da manhã, e não à meia noite. A segunda razão é, se cada ano tem uma sobra de 6 horas, para saber se estamos de fato começando um ano novo, precisamos multiplicar essa sobra pelo número de anos desde o último bissexto, e ainda adicionar uma hora do horário de verão.

Simpatia I

Se você tiver uma nota de dinheiro dentro do sapato, os orientais dizem que a energia entra no nosso corpo pelos pés. O dinheiro o sapato atrai mais e mais riquezas.

Simpatia II

Para atrair prosperidade para o ano que está para nascer, coloque um punhado de arroz cru em cada canto de sua casa. Faça isso orando e pedindo a Deus que você professa, pedindo prosperidade, fartura, proteção, harmonia e felicidade. No dia 6 de janeiro, Dia de Reis, recolha tudo e jogue sobre a copa de uma árvore florida, pedido aos três Reis Magos que traga muita prosperidade para você e sua família no próximo ano.

Previsões

Nos finais de cada ano os videntes prevêem de tudo, desde as coisas mais lógicas analisadas de acordo com as possibilidades até as coisas mais absurdas. Se vão dar certo ou não, pouco importa, porque depois da metade do ano ninguém mais lembra quem falou o quê.

Ar Condicionado

Para limpar o condicionador de ar, primeiramente desligue-o completamente retirando o plugue da tomada. Faça uma limpeza periódica da frente plástica e do gabinete com uma flanela ou um pano macio ligeiramente embebido em água morna e sabão neutro. Jamais use detergente, álcool ou água diretamente sobre a frente plástica. Depois seque com uma flanela limpa e seca. Não recoloque o plugue na tomada com as mãos molhadas ou úmidas.

Saia da Rotina

Mesmo quem mora nas cidades da nossa região, as pessoas acabam caindo na rotina, seja no caminho para o trabalho ou à escola. Saia da rotina, mesmo que isso signifique andar algumas quadras além do normal. O importante é mudar o marasmo do seu cotidiano, pois isso vai te fazer ver pessoas novas, caminhos e lugares que nunca tinha reparado e muitas outras coisas.

Viva Mais

Um estudo da Universidade de Cambridge, na Inglaterra, acompanhou 20.000 pessoas por treze anos e os pesquisadores concluíram que aquelas que praticam exercícios físicos regularmente, não fumam, bebem com moderação e consomem frutas e verduras diariamente, vivem em média catorze anos mais do que os que não seguem tais regras.

Televisão

Assistir à televisão, salvo em raríssimo caso é uma droga, literalmente, embota o nosso cérebro. Podemos fazer muitas outras coisas em vez de ver TV (que não exige qualquer pensamento ou ação). Desligue a televisão, principalmente quando só mostra as coisas ruins. Vá fazer outra coisa como ler um bom livro e mesmo bater um papo com o vizinho tomando chimarrão. Isso vai contribuir muito para a sua saúde física e mental. Segundo médicos da Escola de Medicina da Universidade do Case Western Reserve, EUA, assistir à televisão em excesso durante a meia idade triplica o perigo, mais tarde, de se desenvolverem doenças no cérebro como Alzheimer.

Internet

Cuidado

Veja abaixo alguns dos principais golpes praticados na Internet:

- E-mails nos quais o remetente afirma ser a Receita Federal e solicitam o CPF;
- Cartões com mensagens românticas de pessoas anônimas;
- Fotos e imagens de desastres;
- Loterias com prêmios milionários informando que você foi o grande ganhador;
- Foto torpedos;
- Justiça do Trabalho intimando você a comparecer...;
- Clique aqui e veja as fotos;
- Depósito efetuado, confira os dados abaixo se os valores estão corretos;
- Entre outros.

Portanto, todo cuidado é pouco.

Erro

Muitas vezes você está numa busca e, de repente, abre uma janela de erro o "80072eff": "Sua lista de contato não está disponível no momento, tente novamente mais tarde". Os erros acontecem devido a algumas incompatibilidades do sistema, até mesmo a data do computador estiver errada, pode ser motivo para não conseguir conectar no MSN. Mais informações com Alexandre Rauta.

Conexões

Os países que concentram um número maior de usuários de Internet em todo o mundo são a China, Estados Unidos, Japão e Índia. Um em cada dez dos 1.6 bilhão de Internet no mundo está na América Latina. Metade deles no Brasil. Nosso país é o quinto do mundo em número total de pessoas que navegam na rede.

Cadastros

Cuidado ao fazer cadastros. Muitos sites exigem que você faça cadastro para usufruir de seus serviços, mas isso pode ser uma cilada. Por exemplo, se um site pede o número do seu cartão de crédito sem ao menos ser uma página de vendas, as chances de ser um golpe são grandes. Além disso, suas informações podem ser entregues a empresas que vendem assinaturas de revistas ou produtos por telefone. Ainda, seu e-mail pode ser inserido em listas de Spams.

Ar Condicionado

No escritório, desligue o ar condicionado uma hora antes do final do expediente. Num período de 8 horas, isso equivale a 12,5% de economia diária, o que equivale a quase um mês de economia no final do ano. Além disso, no final do expediente a temperatura começa a ser mais amena.

Estagiário

Segundo pesquisas realizadas pelo Grupo Catho, os estagiários faltam, em média, 2,74 vezes por mês no estágio, e chegam atrasados 10,85 vezes ao mês. Dessa forma, procure sair desta estatística negativa, faltando e chegando atrasado o mínimo possível.

Estresse

Basicamente, o estresse surge devido ao número de exigências e obrigações de diversos níveis, que as pessoas recebem todos os dias. Essas exigências são físicas, mentais, emocionais, e até mesmo de natureza química. A palavra estresse é utilizada tanto a situação estressante quanto aos sintomas vivenciados sob sua influência (resposta ao estresse). O estresse ativa o sistema nervoso simpático, estimulando a liberação de hormônios por todo o corpo da pessoa estressada. Esses hormônios dão energia a pessoa, como a reação de luta ou fuga (espécie de "alarme" que toca internamente em situações que o corpo se encontra em perigo).

Decisão

Diante da vida, há basicamente duas posturas a assumir. Você pode acreditar que é um agente passivo de tudo o que acontece ao seu redor e adotar uma postura de vítima das circunstâncias, ou então pode crer que o controle da sua vida e de tudo o que acontece relacionado a ela está em suas mãos e você tem o poder de fazer, ser ou ter o que quiser. Se você quer atingir as suas metas e atingir seus sonhos, precisa acreditar e adotar a postura de quem está no comando. Precisa pensar positivamente, estudar diariamente, ler bastante e aprimorar o seu desenvolvimento pessoal. Precisa pensar fora da caixa e errar bastante, desde que aprenda com cada erro que comete. Somente assim estará crescendo como pessoa para ser e ter tudo aquilo que deseja.

Novidades

Camisinhas

Nos Estados Unidos são comercializados, com absoluto sucesso de vendas, preservativos em símbolos natalinos.

Despertador com Cheiro

Despertador promete tornar mais suave o processo de acordar. Bacon é colocado na noite anterior e fica pronto em dez minutos. Para isso, o aparelho é programado com dez minutos de antecedência de a pessoa acordar.

Escova de Dentes

Sabia que a escova de dentes tem mais funções que simplesmente deixar seu sorriso radiante? Aposte nos truques de beleza que ela proporciona!

1. Acabe com o frizz – coloque gel fixador na escova e passe nos cabelos arrepiados, da raiz até as pontas;
2. Sobrancelhas – se você tem sobrancelhas rebeldes, espirre spray de cabelo na escova e penteie os pelos de dentro para fora;
3. Lábios de seda – para ter uma bocona de Daniela Cicarelli, escove os lábios por 10 segundos antes de passar batom. Isso tira pelinhas mortas e ameniza rachaduras. E correr pro beijo!

Limpa Vidros

Tanto no Box de vidro quanto no restante dos vidros da sua casa, você pode usar a mistura: em uma balde com água, coloque lustra móveis e removedor na mesma proporção do lustra móveis. Molhe um pano nessa mistura e passe no vidro e logo em seguida passe um pano seco. Você vai ver que maravilha!

Oi Girl

Para as mulheres deve ser uma tortura e nojo (eca!) encarar aqueles banheiros públicos imundos e ficam com inveja dos homens que fazem xixi em pé, não é mesmo? Pois, com Oi Girl, a mulher pode fazer o mesmo. Fabricado com 100% de silicone medicinal, esse dispositivo está disponível para você não se apertar. É uma solução durável e reutilizável, bastando enxaguar com água e sabão após o seu uso.

Praias

Cadê o espaço para banho de sol, para a caminhada no fim da tarde ou aquele futebolzinho na areia? Em pelo menos 15 praias de Santa Catarina, o mar está avançando e diminuindo, ano a ano, a faixa de areia. Seis delas ficam em Florianópolis. No litoral norte, são os moradores de Barra Velha, Navegantes, Bombinhas e Balneário Piçarras que enfrentam o problema. No sul, a areia está sumindo das praias de Imbituba, Ibiraquera, Rincão, Araranguá e Arroio do Silva.

Fonte: A Notícia

Bronzeamento

Você sabia que além do ser humano, o porco é o único animal que se queima com o sol?

Renas do Papai Noel

Você sabe quais os nomes das renas do bom velhinho? Vão aí: Dasher, Donner, Prancer, Vixen, Comet, Cupid e Blitze.

Missa do Galo e Presépio

As duas tradições, tipicamente natalina, são obra de São Francisco de Assis, que fez o presépio para lembrar aos fiéis do ambiente que Jesus vivia. Foi em Greccio, na Itália, em 1224. Ele mostrava ao povo à meia-noite, hora simbólica que Jesus nasceu. Logo depois era realizada uma missa, que, como era na madrugada, feita ao som dos galos, que cantavam nesse horário. O povo deu o nome de "Missa do Galo" à celebração por esse motivo.

Água Extra-Terrestre

Depósitos de gelo com pelo menos dois metros de profundidade podem ser encontrados em algumas pequenas crateras lunares, disseram pesquisadores, enquanto um segundo estudo sugeriu que recentemente houve degelo e recongelamento em Marte, aumentando alguns dos característicos canais de sua superfície. Mais informações na Reuters/Maggie Fox

Que Coisa!

Janette Jones, uma britânica de 45 anos revelou ao jornal The Sun, que se ocupa de um ofício, no mínimo inusitado. Janette é contratada por esposas e namoradas para que seduza e transe com os seus maridos, provando assim, a infidelidade deles. No último ano, ela foi contratada para dar em cima de 60 homens e transou com 15 deles, cobrando 8 mil libras, algo em torno de 21 mil reais. Veja mais no jornal The Sun, de 25 de março de 2010.

Propaganda Enganosa?

Durante sete anos, um homem acreditou piamente que as mulheres cairiam aos seus pés graças ao desodorante Axé. Mas, o efeito devastador da fragrância nas garotas, que se jogam aos pés dos modelos que usam o produto não se comprovou. Sentindo-se lesado, ele resolveu processar a Unilever, dona da marca, e pediu o equivalente a R$ 65 mil para se recuperar do desgaste de esperar mulheres que nunca chegaram. Esta é a história do indiano Vaibhav Bidi, 26 anos, que abriu o processo.

Gelo Rápido

Quando se põe água fria no congelador, forma uma camada de gelo na superfície do líquido que dificulta a troca de calor. Lembre-se de que o gelo é isolante, mas colocando-se água morna (55ºC) isso não ocorrerá e além disso, a parte superior do líquido terá sua temperatura diminuída provocando uma convecção. Isso facilita um congelamento homogêneo. A isso chamamos de efeito Mpemba que, ao contrário do que se imagina, a água morna congela mais rapidamente que a água fria.

Geladeira

E por falar em gelo, não deixe acumular gelo no congelador, pois o gelo é um bom isolante térmico, o que dificulta troca de calor. O gelo joga o trabalho do motor fora, é um gasto sem retorno! Limpe a sua geladeira de tempo em tempo.

Sem Oxigênio

Pesquisadores descobriram, nas profundezas do Mar Mediterrâneo, animais que vivem sem oxigênio e fizeram testes para comprovar que eles realmente estavam vivos, metabolicamente ativos e se reproduzindo, mesmo na ausência completa de oxigênio. Os cientistas achavam que esses ambientes extremos eram habitados apenas por vírus e bactérias. Estudos mostraram que, para se adaptar, os organismos não possuem mitocôndrias, mas outra estrutura normalmente encontrada em organismos unicelulares que habitam ambientes anaeróbicos. Isso quer dizer que pode haver vida em mais lugares do que considerávamos impossível – incluindo, quem sabe, outros planetas que não possuem atmosfera.

Exoplaneta

Um grupo de astrônomos descobriu um novo planeta muito parecido com a Terra, maior do que ela, e que poderia ter mais da metade de sua superfície coberta por água, mostra um estudo publicado na revista Nature. A "Super-Terra", como está sendo chamado o planeta (cujo nome oficial é GJ1214b), está a 42 anos-luz de distância em outro sistema solar, e seu raio é 2,7 maior que o da Terra. O que ainda falta descobrir é a composição gasosa de seu entorno. Fonte: AFP

Plástico

Justamente por ser tão barato e tão popular, o plástico imediatamente se transforma em lixo e é dispensado em qualquer lugar. Assim, logo se tornou o material mais volumoso em lixões e aterros. E, infelizmente, é encontrado nos lugares mais impropriados: na cidade, em áreas naturais, rolando nos desertos e campos, enroscados no alto das árvores, flutuando em lagos e rios. Nem o remoto alto mar escapa. Ah, essa gente sem responsabilidade que não sabe preservar nosso planeta.

Ecologia

O que era ecochato virou chique. Empresas, mídia, governos, bancos, astros de Hollywood e do Brasil passaram a discutir – com urgência – como fazer para salvar o homem do aquecimento global e melhorar a qualidade de vida na Terra. A noção de sustentabilidade – desenvolvimento que não compromete o futuro – começa a ganhar as ruas. O movimento Planeta Sustentável, por exemplo, faz parte dessa corrente, que pretende amenizar nosso impacto sobre o ambiente e tornar a convivência social cada vez mais civilizada.

Cidades

Ao contrário das cidades antigas, que eram muradas para evitar o ataque inimigo, as metrópoles hoje em dia crescem sem limites. Desde 2007, mais da metade da população mundial está na zona urbana. A rapidez com que a migração ocorreu impressiona. No começo do século 20, nove em cada dez pessoas ainda moravam no campo. Mas, a partir da década de 1950, o cenário mudou: “As cidades absorveram quase dois terços da explosão populacional global e hoje o crescimento é de um milhão de bebês e migrantes por semana”, afirma Mike Daves, professor da Universidade da Califórnia, no livro Planeta Favela.

Fogo

Você sabe que com o fogo não se brinca e não deve se aproximar dele nem para fazer experiência, pois pode causar acidentes. O fogo é resultado de um processo que libera calor e luz. Para que ele aconteça, é preciso que três coisas se combinem: oxigênio, material para se queimar e uma faísca. Por causa de imprudências do homem têm acontecido incêndios no mundo inteiro como as queimadas avassaladoras causando poluição, prejuízos e desequilíbrio no ecossistema.

Abelhas

A população de abelhas vem diminuindo em todo o mundo – só no Reino Unido, elas caíram pela metade nos últimos vinte anos e, no ano passado, um quinto das colônias de abelhas não sobreviveram ao inverno. No entanto, cientistas e apicultores desconhecem o motivo real desse fenômeno, mas apontam possibilidades: alterações climáticas, uso de pesticidas, presença de espécies de abelhas não nativas, vírus e um ácaro conhecido como *Varroe*.

Pernilongos

Misture 750 ml de gasolina, mais 250 ml de querosene, 0,05 ml de cânfora e 15 bolinhas de naftalina. Deixe em infusão por 15 dias. Depois pode borrifá-lo usando um pulverizador. Ou, queime um pedaço de cânfora em um pires, no ambiente infestado. Ou ainda, coloque creolina nas poças de água dos terrenos baldios próximos à sua casa.

Temperatura no Irã

Durante um mesmo dia, no Irã, as temperaturas podem variar mais de 30ºC. Não é raro durante o fim de inverno ou outono a temperatura mínima ficar 2ºC durante a tarde e subir para 35ºC. É nesta região da Ásia, no oriente médio, que ocorre as maiores médias de temperatura durante o verão. Em julho (verão no hemisfério norte), a média de temperatura no interior da Arábia Saudita e do Irã passa dos 35ºC. A média de temperatura máxima nestas regiões chega a mais de 45ºC.

Flatulências

E se todas as pessoas peidassem ao mesmo tempo? Um pum simultâneo dos 6,5 bilhões de humanos liberaria 19,5 milhões de litros de metano – o equivalente a 2 mil caminhões que transportam esse tipo de gás. Apesar de o metano ser 20 vezes mais poluente do que o gás carbônico para provocar o efeito estufa, o volume de uma bufa mundial não mudaria a rotina do planeta. Até o fedor seria comum, demorando de 10 a 20 segundos para se dissipar no ar como qualquer peido individual. Fonte: Mundo Estranho

La Niña

No Brasil, este fenômeno causa menos dano que o El Niño, porém, alguns prejuízos são registrados em cada episódio. Como consequência da La Niña, as frentes frias que atingem o centro-sul do Brasil têm sua passagem mais rápida que o normal e com mais força. Como as frentes têm mais força, a passagem pela região sul e sudeste é rápida acumulando muita chuva e a frente fria consegue se deslocar até o nordeste. Sendo assim, a região nordeste, principalmente o sertão e o litoral baiano e alagoano, são afetados por aumento de chuvas, o que pode ser bom para a região semi-árida, mas causa grande prejuízo à agricultura. O norte e leste da Amazônia também sofrem um grande aumento no índice pluviométrico.

Aquecimento Global

"Se você desiste, eles desistem: pelo fim do aquecimento global". Essa é a frase de apelo da campanha da Quercus, associação de conservação da natureza que atua em Portugal desde 1985. A intenção da ONG com o vídeo, forte e provocador, é mostrar que precisamos agir o quanto antes para evitar um colapso ambiental. Não desista você também!

Temperaturas

O frio, por mais desagradável que possa parecer, não havendo vento exagerado, sendo farta a alimentação e apropriado o vestuário, constitui um poderoso tônico para o organismo. É considerável a baixa temperatura que é possível suportar, sem qualquer inconveniente quando são preenchidas essas condições. Ao contrário do frio, o calor mitiga a atividade humana.

Farmácias de Plantão

Fraiburgo

Farmácia	Período
Biofarma Av. João M. Vieira n.721	**04/12 a 11/12** Fone: 3246.3038
Geremias (Poliforma) Av. João M. Vieira n.925	**11/12 a 18/12** Fone: 3246.4490
LiderFarma (prox Banco do Brasil) Pe. Biagio Simonetti n.445	**18/12 a 25/12** Fone: 3246.2512
LiderFarma Av. Curitibanos n.122	**25/12 a 01/01** Fone: 3246.1164
Biofarma Pe Biagio Simonetti n.185	**01/01 a 08/01** Fone: 3246.0771

Videira

Farmácia	Período
LiderFarma R. Saul Brandalise, 880	**04/12 a 11/12** Fone: 3566.1580
Bom Jesus (Filial II) R. Benjamin Grazziotin,17	**11/12 a 18/12** Fone: 3566.1687
Geremias (Filial III) R. Saul Brandalise, 407	**18/12 a 25/12** Fone: 3566.5707
Bom Jesus (Filial estação) R. Nicolau Cavon, 70	**25/12 a 01/01** Fone: 3533.2454
LiderFarma (Filial estação) Av. D. Pedro II, 225	**01/01 a 08/01** Fone: 3566.6883

Chuva

O designer Sang-Kyun Park desenvolveu um guarda-chuva com lâmpadas LED que são abastecidos pelas energias que as gotas provocam quando atingem o tecido do produto. Park usou uma membrana feita de poli (fluoreto de vinilideno – PDVF, na sigla em inglês), que produz energia cinética provocada pelo choque das gotas. Quanto mais forte a chuva, mais energia terá e mais clara as lâmpadas ficarão.

Criatividade

Apague a luz e deixe o quarto ou sala totalmente às escuras. Acenda uma vela e com as sombras geradas pela luz das velas ou lanternas, a garotada faz das paredes, palco para criar muitas coisas como animais, monstros e o que mais a imaginação – e os dedinhos permitirem. Estimule a criatividade das crianças. É muito divertido.

Peras Budas

O agricultor chinês Plucky Gao Xianzhang inventou um bebê Buda em forma de pêra e pretende exportar (ou já exporta) a sua ideia para a Europa e Reino Unido. Para fazer pêras em forma de mini Buda, Gao passou seis anos aperfeiçoando o projeto, elaborando como seria o crescimento de cada pêra dentro de um molde individual, construído artesanalmente por ele mesmo.

Cigarros

A revista Life dedicou um número para invenções infelizes, e uma delas (em 1955), as mais estúpidas entre as estúpidas foi um dispositivo para fumar um maço de cigarros inteiro. O invento é parecido com aquelas antenas espinha de peixe em miniatura da qual se encaixavam dez cigarros de cada lado, em forma de piteira. Uma vez encaixados os cigarros era só acendê-los e fumar os vinte cigarros de uma vez.

Roupas de Papel

Calças, blusas e vestidos feitos de uma maneira bastante singular. Simples de reciclar e usar, as roupas que usam como matéria prima o papel merecem atenção. As roupas House-Wear são feitas de forma artesanal com um tipo de papel resistente e impermeável e que ainda podem ser lavadas.

Pós-Graduação em Marketing e Vendas

Fraiburgo – Grande oportunidade que a UNOESC, campus aproximado de Fraiburgo oferece para quem quer se especializar e proporcionar o aperfeiçoamento dos conhecimentos em marketing e vendas através do estudo e disseminação de novas ferramentas e práticas organizacionais para portadores de diplomas superiores, em nível de Especialização (em conformidade com as normas exigidas pelo MEC para as matrículas em cursos de Pós-Graduação. O período do curso vai de março de 2011 a dezembro de 2012. O curso será ministrado através de aulas presenciais e à distância. O período de inscrições vai até fevereiro de 2011. Mais informações www.unoesc.edu.br

Congresso de Jovens

Caçador – Aconteceu no Templo Sede da Assembleia de Deus de Caçador (SC), no período entre 26 a 28 de novembro, o 31º Congresso de Jovens da UMADCA – União da Mocidade da Assembleia de Deus de Caçador. O tema do Congresso, baseado em Jr. 29:11 foi "Jovens Conectados ao Plano de Deus", onde o preletor Pr. Anderson Marques (Curitiba/PR) tratou assuntos do cotidiano do jovem (namoro, noivado, casamento, vida profissional, chamada ministerial, estudos, envolvimento social, etc.).

Basquete

Videira – A equipe de basquete de Videira, desenvolvida através da parceria entre a UNOESC, a Associação Videirense de Basquete (AVIBA) e a Prefeitura de Videira, através da Fundação Municipal de Esportes (FMEV), conquistou no dia 10 de novembro último, em Blumenau, o título de Campeão Brasileiro Universitário de basquete, ao vencer a equipe do Paraná por 76 x 66. O feito inédito coloca na bagagem da equipe, o troféu mais importante da história do basquete de Videira. Com informações da Aviba/Silvia Palma.

SINAMM

Videira – As farmácias consideram que o SINAMM (Sistema Nacional de Aperfeiçoamento de Monitoramento Magistral) significa uma constante busca de aprimoramento na profissão magistral, em todos os aspectos, inclusive em relação à qualificação profissional dos colaboradores farmacêuticos. "Se definíssemos uma linha do tempo na farmácia magistral, a nova era começaria com a implantação do SINAMM no Brasil", declara Giancarlo Geremias, farmacêutico responsável pela farmácia Geremias, em Videira (SC), uma das certificadas pelo SINAMM. Ao todo, apenas 26 farmácias de Santa Catarina conseguiram a certificação e a Farmácia Geremias está novamente nesta lista. No estado, as Farmácias que completaram todos os ciclos de qualidade desde 2001 são apenas quatro, e a Farmácia Geremias é uma delas. Mais informações com Giancarlo (Farmácia Geremias).

Iluminação de Natal

Videira – No dia 19 de novembro foi inaugurada oficialmente a iluminação natalina com a abertura da Programação Natal da Gente. O evento aconteceu no Largo da Estação e reuniu quase dez mil pessoas. A festa contou com o Quarteto Lírico de Florianópolis e um grande show pirotécnico. Foi também inaugurada uma das maiores árvores de Natal de Santa Catarina, com 21 metros de altura. Em dezembro segue a Programação Cultural com vários eventos.

UNIÃO PNEUS

Videira – Só mais um pouquinho para as últimas finalizações e seus clientes poderão contar com a nova sede da União Pneus, com nova denominação para **Centro Automotivo União**, agregando ainda mais os ótimos serviços prestados com os mais completos serviços de mecânica, além de um especial serviço de lavação. O novo endereço conta com as mais amplas e modernas instalações, na Rodovia SC 453 nº 1000, saída para Caçador/Fraiburgo, que proporciona melhor conforto e atendimento. Centro Automotivo União – o melhor em pneus e serviços mecânicos.

Capacitação Profissional

Fraiburgo – A Secretaria Municipal de Ação Social, através do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) iniciou no mês de novembro três cursos voltados à qualificação profissional para inserção no mercado de trabalho. Com recursos do CRAS, a empresa Apoio Capacitação foi contratada para ministrar os cursos com carga horária de 20h/aula cada. De acordo com a secretária de Ação Social, Marta Back, "os recursos cumprem o que preconiza a Lei Orgânica de Assistência Social, que é a inclusão protetiva para a emancipação social". Mais informações com o CRAS Fraiburgo.

Livros

Caçador – Os professores do curso de Direito da UNIARP, advogados Tito Lívio Barichello e Tathiana Laiz Gazella realizaram no dia 26 de novembro, no auditório da Reitoria, o lançamento dos livros: "Crimes Contra a Ordem Econômica" e "Medidas Cautelares Pessoais nos Crimes Contra a Ordem Econômica". O evento que se iniciou às 19h, contou ainda com sessão de autógrafos e palestras.

Fonte: Ângela Cardoso

Resposta: Finalmente puseram luz no nosso banheiro!

Equipamentos

Tangará – Menos de uma semana depois de ter recebido um conjunto de Britador Móvel, a administração municipal de Tangará expôs em frente à prefeitura mais dois novos equipamentos. Desta vez os investimentos foram em um Rolo Compactador e em uma Motoniveladora. Ambos foram integrados ao parque de máquinas da prefeitura, que recebeu um investimento pesado nestes últimos dois anos como forma de garantir a melhoria do serviço prestado pela municipalidade.

ENADE

Videira – A Unoesc campus de Videira foi, mais uma vez, bem conceituada no Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes (Enade) 2009. Os cursos que passaram pela avaliação receberam conceito que varia de 03 a 04, para uma escala que vai de zero a cinco. O resultado final divulgado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais (Inepe) responsável pela aplicação das provas no dia 19 de novembro. No dia 21 de novembro, o Inepe aplicou as provas para o Enade 2010, cujo resultado sairá somente em 2011.

Promessas da Dilma

1. Tirar 21 milhões de pessoas da miséria. Quanto custa? R$57,2 bilhões. Para isso será preciso: melhorar a renda de 437.500 pessoas.

2. Entregar 2 milhões de moradias. Quanto custa? R$71,7 bilhões. Para isso será preciso: entregar 1369 habitações por dia.

3. Construir 6 mil creches. Quanto custa? R$ 7, 6 bilhões. Para isso será preciso: inaugurar 4 creches por dia.

4. Construir 371 Escolas Técnicas. Quanto custa? R$ 2,2 bilhões. Para isso será preciso: entregar 7 unidades por mês (mais R$ 1,2 bilhão por ano em manutenção).

5. Construir 500 UPAs (Unidades de Pronto Atendimento). Quanto custa? 2,6 bilhões. Para isso será preciso: entregar 10 UPAs a cada mês (mais R$1,5 bilhão por ano na manutenção das unidades).

Total da conta: R$ 141,3 bilhões em 4 anos!

Fonte: Ig

Cavalos-Marinhos

Você sabia que os cavalos-marinhos têm uma reprodução única? Nesta espécie, são os machos que engravidam e dão à luz pequenos filhotes totalmente formados. A fêmea deposita seus óvulos em uma bolsa no corpo do macho e não participa dos cuidados com a prole.

Botar a Mão no Fogo

Se você anda cada vez mais desconfiado dos políticos e convencido de que não dá pra botar a mão no fogo por nenhum, vai adorar saber de onde vem a expressão. Para o escritor Câmara Cascudo, ela vem da Idade Média e do método que a Inquisição usava para "descobrir" se alguém era culpado. Nada de testemunhas: para provar que não tinha parte com o capeta, o acusado deveria segurar pedras ou ferros em brasa na presença do juiz, com as mãos envolvidas em estopas de cera. O calor derretia a cera e as mãos ficavam atadas. Após três dias a estopa era retirada. Acreditava-se que, se o réu fosse inocente, Deus o protegeria. Se não, sua mão mostraria as queimaduras e o infeliz enforcado. A maioria não aguentava a dor e se confessava culpado.

Você Sabia Que...

- O Vaticano tem 2400 painéis solares num edifício da Praça São Pedro?
- Se baixar a velocidade de 120 km/h para 100 km/h na estrada, o consumo de gasolina baixa 15%?
- Ao regular o ar condicionado, cada grau centígrado mais próximo da temperatura ambiente, faz poupar 10% de eletricidade?
- ¼ dos recursos energéticos do planeta é consumido pelos EUA?
- Para fabricar um computador são necessários 22 kg de elementos químicos e 240 kg de combustíveis fósseis?
- Consumimos 680 toneladas de carvão com a utilização do secador de cabelo?

Cometas

Os cometas sempre fizeram parte do sistema solar. Milhares de resíduos atravessam cruzam, vão e voltam, periodicamente, inclusive se chocam com os planetas que se movem sempre tranquilos em suas órbitas regulares ao redor do Sol. A comunidade científica aceita que a 65 milhões de anos, no cretáceo terciário, um cometa caiu no Chicxulub, na península de Yucatán, no Atlântico, causando a extinção dos dinossauros. Sua cratera tem 180 km de diâmetro, tem altas concentrações de irídio – elemento raro na terra, mas muito comum nos asteróides.

Leques

Os leques foram usados por muitas senhoritas na Europa dos séculos XVII e XVIII. Esse objeto se tornou indispensável na arte de flertar. Servia de escudo para evitar reconhecimento ou encerrar uma conversa, cobria rubores ou a sua ausência, barrava mãos errantes; podia esconder um decote audacioso, ou ser abaixado deixando à vista seios suficientemente atraentes para incomodar um pretendente e, naturalmente, o ato de abanar, fazia circular o ar. As danças com leque foram populares por muitos séculos entre as dançarinas orientais, que usavam para proteger seus corpos nus quando atuavam no palco. Eles foram introduzidos nos EUA nos anos 1930. Fonte: Love, Brenda

Cidadania

Energia Elétrica

O chamado horário de pico é o momento em que o consumo de energia elétrica é o mais alto, geralmente entre 18 e 21 horas, quando as pessoas usam com mais frequência chuveiros e eletrodomésticos. Você pode contribuir, como consumidor e como cidadão, para que a energia elétrica não falte. Um pequeno esforço, por parte de cada cidadão, trará benefícios ao meio ambiente e garantirá conforto de todos.

Carta da Terra

"A paz, o desenvolvimento e a proteção do meio ambiente são interdependentes e inseparáveis". Há uma ligação íntima entre os três fatores: a Política, a Economia e a Ecologia, que devem caminhar juntos. Não pode haver paz no planeta e nem proteção ao meio ambiente, se a pobreza continuar existindo em tantas regiões. Os países ricos consomem os recursos naturais de forma exagerada; por isso, são os que mais poluem. Cabe a eles uma parcela importante nos esforços para se conseguir um desenvolvimento sustentado, pelas tecnologias de que dispõem e pelos recursos financeiros que deverão investir.

Carta ao Jovem

Caro jovem, não permita que a ideia de que somos desinteressados da realidade em que vivemos se prolifere: levante, lute e combata. Enquanto houver uma criança passando fome não se pode falar em felicidade e, muito menos em cidadania. Conquiste seu título honroso de cidadão combatendo as atrocidades que hoje se alastram por cada canto da nossa sociedade. Através da cidadania é que iremos alcançar uma melhor qualidade de vida humana.

Meio Ambiente

Tenha às mãos os telefones da Secretaria Municipal do Meio Ambiente de sua cidade e da entidade ecológica mais próxima. Denuncie qualquer irregularidade da qual venha a saber, dando seu nome e endereço para confirmação da denúncia. Sempre que possível, participe de ações concretas em defesa do meio ambiente. Mantenha contato com os políticos que elegeu e pressione para que eles se posicionem corretamente nas questões ambientais e de qualidade de vida. Converse com os seus familiares sobre a defesa ambiental.

Evite Desperdícios

Procure sempre um caminho melhor para os produtos que você não utiliza mais. Seja a favor da reciclagem e incentive seus amigos. Um pequeno gesto ajuda as outras pessoas a se conscientizarem e transformar o mundo em um lugar mais agradável. No caso de alimentos, ao invés do desperdício, procure criar novos pratos. Envolva seus familiares nessa atividade prazerosa. Desperte sua criatividade. Além de ajudar a construir um mundo melhor, você ainda aproveita simples momentos ao lado de sua família.

Voluntariado

Junte-se a um grupo de voluntários para melhorar as condições sócio-ambientais de onde mora; Assine petições a favor de medidas ambientais; Plante uma árvore. Ela proporciona sombra e bem-estar. Além disso, você estará contribuindo para evitar o aquecimento global. Em média, uma árvore absorve 200 kg de carbono durante o crescimento, evitando que haja mais CO², o principal gás de efeito estufa, na atmosfera.

Bolachas Moles

O que fazer quando a bolacha (tipo água e sal) amolece? Forre o piso do seu microondas com toalhas de papel sem desenhos (totalmente branco) e coloque as bolachas. Ligue o micro por um minuto. As bolachas ficarão completamente moles. Aguarde esfriar por completo e as bolachas voltam a ficar crocantes.

Hot Dog

Em 1904, na cidade de Saint Louis, nos EUA, um vendedor de salsichas quentes bolou uma maneira de seus fregueses não queimarem as mãos. A quem comprasse suas salsichas, ele oferecia luvas de algodão limpíssimas. Só que os clientes esqueciam de devolvê-las e ele acabava tendo prejuízo. Seu cunhado, que era padeiro, sugeriu que o salsicheiro pusesse as luvas de lado e começasse a usar pães.

Arroz Parboilizado

A palavra parboilizado teve origem na adaptação do termo inglês parboiled, proveniente da aglutinação de partial + boiled, ou seja, "parcialmente fervido". Não se trata de arroz parafinado, ou colado, como muitos pensam. O processo de parboilização baseia-se no tratamento hidrotérmico a que é submetido o arroz em casca, pela ação tão somente da água e do calor, sem qualquer agente químico.

Fonte: Embrapa

Arroz

Use sempre o dobro de água para que o arroz fique no ponto certinho, ou seja, para um copo de arroz, coloque dois copos de água.

Bifes

Para fritar bifes, apenas unte a panela com óleo, ou coloque a quantidade desejada e coloque no fogo brando para fritar. Assim, o bife cozinhará na própria água que solta e fritará ficando bem apurado e exalando um odor e sabor agradável.

Alimentos

Use vasilhas de plásticos para guardar alimentos na geladeira. Nunca deixe os alimentos em panelas, pois o alumínio com o tempo pode destruir vitaminas e proteínas dos alimentos, além de produzir uma substância nociva à saúde.

Solidariedade

Espírito Natalino

Quando o Natal se aproxima, o espírito solidário costuma se revigorar. A data sensibiliza as pessoas criando um cenário que deveria existir durante o ano inteiro. Para aqueles que querem deixar os festejos natalinos mais felizes para os outros, o voluntariado é uma das alternativas de se angariar apoio de várias pessoas para a ação. A ideia não é nova, mas devemos praticá-la com mais constância, não só nessa época, mas em qualquer ocasião.

Amor

É um sentimento lindo que todos podem sentir, podem doar. Por isso, o nosso desejo de que em seu Natal não falte nada, que seja farto e cheio de realizações. E, o que você tem buscado conquistar, no momento em que você perceber, já conquistou. Portanto, saiba dividir com quem está ao seu lado, principalmente no teu coração!

Celebração

Muito mais do que celebrar, fazer festas regadas a comes e bebes, correr às lojas para comprar presentes, o ato da solidariedade, que deveria ser inerente ao ser humano, tem que ser reavivado em momentos como Natal. Praticar ações caridosas como entregar um presente nas mãos de uma criança cujos pais jamais teriam poder aquisitivo para fazê-lo é um ato de amor. Ou mesmo um simples ato de ajudar a quem precisa, sobretudo nessa época do ano, é engrandecer ao espírito.

Cães

Natal não deve ser voltado somente para o homem. Há animais em situação de risco, confinados em abrigos ou abandonados, perambulando pelas ruas. Por que não uma iniciativa para chamar a atenção da população para a conscientização contra sujeiras nas ruas e para a adoção de animais? Isso também é um ato de solidariedade.

Voluntariado

Procure uma comunidade carente próxima de sua casa. Informe-se a respeito de uma possível ajuda e envolva seus filhos nessa tarefa. Separe aquelas roupas boas que já não servem mais, os brinquedos em bom estado que não são mais usados... Vá juntando tudo aquilo que possa ser útil para quem precisa. Você também pode comprar coisas para levar: doces, comidas, etc.

Fases

Na vida, a gente passa por três fases: a primeira quando acreditamos no Papai Noel; a segunda, quando deixamos de acreditar; e a terceira quando nos tornamos Papai Noel. O Natal se aproxima e com ele os sentimentos como amor e solidariedade se intensificam. As pessoas passam a refletir e agir de forma delicada em relação ao próximo. É tempo de pensar não somente naquilo que você pretende curtir, tipo mesa farta e trocas de presente entre amigos e familiares. É tempo de refletir no que podemos fazer para melhorar a condição humana praticando todos os gestos que beneficiem não só ao próximo, como salvaguardar, inclusive, o nosso planeta.

Hotel

No hotel, economize toalhas e lençóis. Use o bom senso... Você realmente precisa de uma tolha nova todo dia? Você é tão imundo assim? Em hotéis, os hóspedes têm a opção de não ter as toalhas trocadas diariamente para economizar água e energia. Trocar uma vez a cada três dias já está de bom tamanho. O mesmo vale para os lençóis, a não ser que você mije na cama!

Chulé

Acabe com o cheiro de chulé. Dissolva pedras de cânfora em álcool e aplique nos pés ou faça uma imersão em álcool canforado encontrado em farmácias. Ou, 1) Banhar os pés à noite com água de anil bem forte. Isso acaba com o mau cheiro de suor nos pés; 2) Lavar os pés todas as noites com água morna e em seguida esfregar álcool canforado ou iodado. Lembre-se, as bactérias que causam o chulé se alojam nas unhas, por isso siga as recomendações acima para ter os pés saudáveis e limpos. Caso ainda não esteja com chulé, mesmo depois dos cuidados, aplique pomada à base de neomicina sob as unhas, não tem contra-indicação.

Traças e Formigas

• Espalhe cravo-da-índia dentro do guarda-roupa, e pela casa inteira, é ótimo para espantar traças.
• Coloque pedaços de giz dentro dos armários, ele suga a umidade.
• Para formigas, é bom espalhar nos cantos de casa salsa verde fresca.

Cheiro de Gasolina

Após uma pescaria usando isca de camarão ou manuseando gasolina no barco de pesca, as mãos ficam com mau cheiro impregnado. Para retirar, faça o seguinte; molhe as mãos e esfregue borra de café ou pó de café. Retire com água passe sabonete e o resultado é surpreendente.

Computador

Com o computador totalmente desligado, abra a tampa lateral e usando aspirador com o bocal fino, aspire criteriosamente e cuidadosamente toda a poeira interna do gabinete a cada dois meses. Evita problemas futuros no seu PC.

Supermercados

Ao ir às compras nos supermercados, olhe as prateleiras de cima a baixo. Os produtos mais caros estão na linha dos olhos, mais acima ou mais abaixo estão os mais baratos. Não faça compras no dia do pagamento. Além de o movimento ser maior nesse dia, você pode pensar que tem mais dinheiro do que realmente tem, aumentando a tentação para extravagâncias.

Televisão

Aparelhos de plasma e LCD requerem limpeza com uma flanela seca, para remover poeiras. Se a sujeira estiver grudada há muito tempo, passe um pano úmido com um pouquinho de sabão neutro. Água e eletricidade não combinam. Portanto, ao limpar o aparelho, desligue-o da tomada.

Gestão

Verão

No verão, vá trabalhar de roupas leves e defenda isso na empresa em que trabalha. Se o seu cargo é de chefia, libere os subordinados de usar ternos e trajes formais calorentos diariamente nessa época do ano. Assim, o ar condicionado poderá funcionar com menor potência, economizando energia e esquentando menos o mundo lá fora.

Natureza

Integre-se ao ecossistema local, no sítio, na propriedade rural, ou até mesmo no quintal da sua casa, evite o desmatamento ou queimadas. Preserve o máximo possível as matas ciliares, pois elas têm um papel muito importante na manutenção da biodiversidade. Plante sementes nativas. Mantenha ou reconstrua o ecossistema local. Um casal de amigo nosso, quando o filho nasceu, em vez daquelas ridículas lembrancinhas com fotos ou algo derivado de petróleo, retribuiu com mudas de árvores nativas frutíferas. Eis aí um ótimo exemplo.

Bom Humor

Rir impulsiona a criatividade. As pessoas bem humoradas "colorem as coisas", não têm medo de parecer bobas de vez em quando, arriscam-se veem tudo sobre um prisma mais alegre. São, por isso, indicadas para resolver problemas. Com certeza, encontram soluções muitas vezes impensadas pelos outros.

A Estratégia do Hotel

O proprietário de um determinado hotel adotou uma estratégia de sucesso para atrair casais em lua-de-mel. Todas as vezes que cônjuges chegavam ao hotel, o proprietário, para celebrar a ocasião, os convidava para plantar uma árvore no jardim. A seguir, marcava o local com uma placa de mármore em que se gravava o nome dos cônjuges e a data do casamento. Naturalmente, os casais voltavam ao hotel, anos seguidos, para ver a árvore e rever a placa. Com isso, o proprietário garantia o retorno de hóspedes, e conseguia a fidelização dos clientes.

O Tempo Passa

É tempo de Natal. Alegria, luzes, cores, músicas, sinos, árvores e brilhos dourados de estrelas. Mas, de repente, nos quedamos ao lembrar que 2010 já pertence ao passado. Então, que possamos todos entrar no Ano Novo com um desejo imenso de paz universal e a realização de nossas máximas aspirações e uma disposição inquebrantável frente aos desafios, dentro dos postulados da ética e da dignidade humana. Vivenciemos um Natal verdadeiramente cristão, e não esqueçamos, especialmente, do Aniversariante do dia!

Lembranças

O tempo passa como um relâmpago, mas certas lembranças marcam de maneira indelével nossos corações. Era época natalina, no tempo em que bondes ainda circulavam em São Paulo. Entretanto, naquele dia eu era passageiro de ônibus urbano porque a linha de bonde não passava pelo meu bairro. Havia muitos passageiros com pacotes de presentes, eu inclusive, pois voltava de uma confraternização e troca de presentes. O clima era um misto de alegria e tristeza. Postei-me ao lado do cobrador e num dado momento o vi tirando furtivamente a sua surrada carteira e, num relance, contemplar uma foto encardida pelo uso, de uma mulher com uma criança. Seus olhos pareceram marejar. De repente, tirei da minha sacola uma caixa de lenços que havia ganhado e dei-o dizendo: "Feliz Natal!". Ele olhou-me com expressão de surpresa. Mal deu tempo de agradecer porque desci logo em seguida. E hoje, como está o nosso sentimento?

Pense Nisso

Se seus líderes vos dizem: "Vejam, o Reino está no céu", então saibam que os pássaros do céu os precederão, pois já vivem no céu. Se lhe disserem: "Está no mar", então o peixe os precederá pelo mesmo motivo. Antes, descubram que o Reino está dentro de vós, e também fora de vós. Apenas quando vos se conhecerem poderão ser conhecidos, e então compreenderão que todos são filhos do Pai vivo. Mas, se vos não se conhecerem a si mesmos, então viverão na pobreza e serão a pobreza.
Jesus Cristo

Vamos Zerar Tudo

É sempre tempo de pacificação. É tempo de desarmar o espírito. Vamos zerar todo o mal. Vamos promover o Bem, o Amor e a Paz em todas as suas formas! Vamos zerar as mágoas. Vamos zerar a inveja, a intolerância, a crueldade, os preconceitos. E o que é mais importante: vamos zerar para sempre!

Feliz Aniversário!

Hoje Você completa 2010 anos! Tantas esperanças e sonhos Te acompanharam, muitos se realizaram, e outros que adiaram. Mas, o mais importante é que os homens continuam acreditando em Você, apesar de alguns tropeços, mas, os mais humanos possuem a grande esperança de vencer não com o poder material, mas com a crença em Ti através da humildade, singeleza, simplicidade e acima de tudo com o Amor!

Especial

Tempo

O tempo passa, o tempo voa, mas Deus esteve sempre com você! É uma amizade antiga. Por que ele não estaria agora? Se você tem 20 anos, já viveu mais de 240 meses. Ao completar 28 anos, terá ultrapassado a marca dos dez mil dias de vida. Você atingirá 500 meses de vida pouco antes de completar 42 anos. Aos 40 anos, já terá vivido mais de 1,2 bilhão de segundos. No aniversário de 80 anos de sua avó, ela também poderá comemorar 700 mil horas de vida.

Consumo Consciente

O consumidor consciente deve buscar o equilíbrio entre a sua satisfação pessoal e a sustentabilidade, maximizando as consequências positivas deste ato não só para si mesmo, mas também para as relações sociais, a economia e a natureza. O consumidor consciente também busca disseminar o conceito e a prática do consumo consciente, fazendo com que pequenos gestos realizados por um número muito grande de pessoas promovam grandes transformações. O consumo consciente pode ser praticado no dia-a-dia, por meio de gestos simples que levem em conta os impactos da compra, uso ou descarte de produtos ou serviços, ou pela escolha das empresas da qual comprar, em função de seu compromisso com o desenvolvimento sócio-ambiental. Assim, o consumo consciente é uma contribuição voluntária, cotidiana e solidária para garantir a sustentabilidade da vida e do planeta.

Planos 2011

Dezenas de pesquisas ao redor do mundo mostram que as pessoas bem sucedidas na vida têm um ponto em comum: um objetivo principal definido. Qual o seu objetivo principal definido? Qual a meta que o empolga, que o enche de energia? Escreva o que vem à mente e, depois, liste as que realmente importam e ordene-as em grau de relevância.

Promessas I

Prestes a viver os últimos minutos do ano, além das festas, no íntimo, há aquela vontade de mudar de vida. E surgem aquelas intenções de "ser magro", "lutar pelos ideais" e um monte de outras coisas. Tais pretensões muitas vezes se diluem com outras situações tornando-se vagas lembranças. Assim, chegamos à conclusão de que as decisões são demasiadamente complexas, senão penosas, mas é sempre a partir dessas provocações que as verdades individuais são transmutadas, mudadas e moldadas.

Promessas II

Há muito pagador de promessas caminhando por longos trajetos sob o peso da cruz. Há muita mãe que promete não cortar o cabelo do filho até os sete anos de idade. Nos locais de peregrinação muitos andam ajoelhados. Promessas absurdas. Há ainda aqueles que vão a secretaria da paróquia e dizem: "Padre, me dê uma ajuda porque eu fiz a promessa de ir à Basílica de Aparecida!". A igreja esclarece: Ela mantém apenas a promessa do batismo; e explica que ninguém é obrigado a cumprir uma promessa errada.

João Carlos Martins

Pianista de renome internacional, Martins teve de enfrentar diversos problemas com as mãos que o impediam de tocar. Vários desses problemas ele superou graças a uma fantástica determinação. A certa altura, porém, ele teve de se submeter a uma cirurgia que iria seccionar os nervos de sua mão. E isso era definitivo. Mas, Martins mais uma vez superou os obstáculos que lhe eram impostos. Em vez de se lamentar, ele passou a estudar regência, fundou duas orquestras e deu início a uma brilhante carreira de maestro.

Maurren Maggi

Um exemplo magnífico e estimulante de pessoas que venceram a adversidade porque não se dobraram a ela está na nossa atleta Maurren Maggi que superou a si própria, não se deixou abater pelas dificuldades da vida e terminou como uma das grandes vencedoras dos Jogos Olímpicos de Pequim. Ela trouxe o ouro, mas o segredo do seu sucesso está na crença do que podia realizar e do desejo de realizar!

João Vítor

Aos 19 anos, João Vítor Mancini prestou vestibular e passou no curso de Educação Física, na Universidade de Tuiuti, no Paraná. Mas, além dos desafios comuns dos jovens que iniciam a vida universitária, ele tinha mais um obstáculo pela frente: a síndrome de Down. João Vítor é um pioneiro na universidade, pois além dele só existem mais três portadores da síndrome da que conseguiram passar no vestibular em todo o Brasil, mas não se sabe como foi o desempenho acadêmico deles. E disso, o rapaz se orgulha. Formou-se em junho de 2009, com um trabalho de conclusão de curso sobre a importância da Educação Física para o desenvolvimento dos portadores da síndrome de Down.

Deborah Sampson

Deborah alistou-se no Regimento de Massachusetts com o nome de Robert Shutleff. Como ela era alta e parecia com um homem, não levantou suspeitas. Sua situação só complicou-se quando ela foi ferida em uma das batalhas em West Point. Ela foi levada para um hospital, onde deveria ser medicada. Mas fugiu com receio de ter sua identidade desmascarada. Ela operou a si mesma e removeu a bala de mosquete de sua coxa, usando apenas um canivete e agulha de costura. Quando se recuperou, Deborah retornou ao regimento da cidade. Mais tarde seria descoberta, pois havia sido ferida numa outra batalha. Devido às feridas, a moça recebeu uma pensão militar dos EUA e, mais tarde, o Congresso também concedeu uma pensão para seus herdeiros.

Envelhecimento

Conheça as modificações do seu corpo. Não fique em dúvidas, procure reconhecer, esclarecer e aceitar as mudanças. Só assim poderá diferenciar o que é parte do envelhecimento e quais são as alterações que resultam de afecções que podem acometer o idoso. Não acredite em fórmulas de rejuvenescimento, ou elixir da longa vida. Evite usar medicamentos desnecessários ou indicados por leigos. Sempre que precisar de ajuda, procure orientação médica especializada.

Transparência

Seja transparente. Nem sequer pense desonestamente, pois isso drena sua energia. Já imaginou quanto de energia gastamos para "proteger" a mentira contada ontem? Ser transparente multiplica energia. Energia é o que faz acontecer.

Descanse

Férias fazem bem à saúde. Se você é do tipo workaholic e não para nunca, aqui vai um bom motivo para não mais deixar as férias de lado. Períodos de descanso de tempo em tempo não são apenas agradáveis, como também fazem um grande bem à saúde. Estudos da Universidade de Nova York feitos com 12 mil homens com tendências a problemas cardíacos durante nove anos mostraram que aqueles que tiram suas férias regularmente possuem menos risco de morte. Além disso, as férias contam como importante fator na redução de estresse, causa bem conhecida de diversas outras doenças.

Rir Faz Bem

Segundo o cientista Marvin Minski, rir tem uma função específica no cérebro humano. Em sua opinião, piadas e risos são mecanismos para o cérebro aprender o nonsense. Seria essa a razão, segundo o pesquisador, para que as piadas normalmente não sejam tão engraçadas quando contadas repetidas vezes. Além disso, o riso (em tese, o principal objetivo da piada) é considerado como algo saudável, pois libera endorfina (hormônio produzido no cérebro que causa sensação de bem estar e alivia a dor), além de diminuir a pressão arterial e aliviar a tensão.

Fatores

Se você se preocupa com sua saúde e deseja possuir uma boa qualidade de vida, saiba que existem diversos fatores que você pode estar levando em conta para a sua saúde ser preservada. A principal deve ser a sua alimentação, que deve ser bem cuidada o mais cedo possível. E mamães: lembrem-se que doces, pirulitos, balas, chocolates, enfim, todas as demais besteiras são prejudiciais à saúde de seu filho. Então, evite que os mesmos comam apenas porcarias, pois frutas, legumes e vegetais também são importantes na infância.

Gestão de Saúde

Qualidade de vida é mais do que ter uma boa saúde física ou mental. É estar de bem com você mesmo, com a vida, com as pessoas queridas, enfim, estar em equilíbrio. Isso pressupõe muitas coisas: hábitos saudáveis, cuidados com o corpo, atenção para a qualidade dos seus relacionamentos, balanço entre a vida pessoal e profissional, tempo para lazer, saúde espiritual, etc. Ser competente na gestão da própria saúde e estilo de vida deveria fazer parte das prioridades de todos.

HPV

O HPV é a doença sexualmente transmissível mais frequente na população brasileira. Estudos comprovam que em todo mundo, pelo menos 50% das pessoas com vida sexual ativa vão entrar em contato com o vírus em algum momento. A vacinação é a maior novidade no combate à infecção. Fique atento para as formas de tratamento e prevenção.

Não se Compra

A qualidade de vida não está à venda como se fosse um item da moda ou de um supermercado, também não conseguimos adquirir de um dia para o outro. A verdade é que, considerando a máxima que "... a única coisa permanente é o constante processo de mudanças...", precisamos estar sempre nos reposicionando.

Caminhada

Todos sabem que caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, retardando sinais de envelhecimento. Entretanto, um novo estudo da Universidade de Illinois, nos EUA, mostra que esse efeito antienvelhecimento do exercício pode ser possível também em relação ao cérebro, aumentando seus circuitos e reduzindo os riscos de problemas de memória e de atenção.

Fonte: Comunicação Social da Funcef

Mensagens

Aos Meus Amigos

Ontem eu encontrei com o Papai Noel e ele me disse que eu poderia pedir qualquer coisa neste Natal. Pedi, então, para ter todos os meus amigos bem perto de mim. Portanto, se você encontrar um velhinho por aí e ele tentar te empacotar, relaxe... E, por favor, colabore!

Desejos

Para ter saúde e dinheiro o ano todo é preciso começar com o pé direito, é claro. Deve-se estabelecer um elo entre a nossa vontade e as altas forças cósmicas, também chamadas força divina (ter muita fé) que governam o universo. Assim, para você ter paz o ano todo, cuide bem do seu corpo para ter boa saúde. Se conservar a boa saúde física, espiritual e psíquica, você terá harmonia no seu corpo e terá condições de aumentar o dinheiro e ainda preservar a felicidade no seu lar.

Desejo a Você

Não tenha medo da vida, tenha medo de não vivê-la. Não há céu sem tempestades, nem caminhos sem acidentes. Só é digno do pódio quem usa as derrotas para alcançá-lo. Só é digno da sabedoria quem usa as lágrimas para irrigá-la. Os frágeis usam a força. Os fortes, a inteligência. Seja um sonhador, mas una seus sonhos com disciplina, pois sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas. Seja um debatedor de idéias, lute pelo que você ama.

Augusto Cury

Vida

Como é estranha a nossa pequena procissão da vida! A criança diz: “Quando me tornar moço”. O moço diz: “Quando me formar”. Uma vez formado diz: “Quando me casar”. Após o casamento, e na plena luta da vida o pensamento muda: “Quando me aposentar”. E então, o aposentado olha para trás e contempla o panorama percorrido. Um vento glacial sopra em toda a parte. O homem se dá conta de que ele nada aproveitou e agora está tudo acabado. A vida, aprendemos tarde demais, não consiste em esperar pelo futuro, mas em viver plenamente cada hora o presente. Então eu pergunto: Quanto tempo você viveu? Pense nisso e aproveite bem o seu dia!

Combustível

Em estradas federais, onde não há redução de velocidade com grande frequência e também não há paradas, é aconselhável o uso do ar condicionado, já que com janelas abertas a força de arrasto será maior. Aquela agradável sensação do vento no rosto tem suas desvantagens, pois o vento se espalhará no interior do automóvel e exigirá mais trabalho do motor, que em outras palavras significa mais combustível sendo utilizado

Queimadas

Denuncie queimadas irregulares. O fogo pode se alastrar, como tem acontecido meses atrás, quando o clima estava muito seco. O fogo alastrando destrói o habitat de milhares de animais, além de jogar gás causador do aquecimento global na atmosfera.

Móveis de Madeira

Dê preferência a produtos de madeira com o selo FSC (Conselho Brasileiro de Manejo Florestal). Esta é a garantia de que a madeira foi retirada corretamente. O desmatamento é o principal responsável por nossas emissões de gases causadores do efeito estufa. Ao comprarmos produtos sustentáveis, diminuem os incentivos para desmatar a floresta.

Sem Gastos

Numa pesquisa de opinião pública recente, os brasileiros não incluíram o meio ambiente entre suas preocupações principais. Em compensação, revelaram-se dispostos a assumir pequenas ações ecologicamente corretas, como separar o lixo para reciclagem (78% concordaram) e economizar energia. Os brasileiros só não parecem dispostos a colaborar com o meio ambiente quando essa ajuda implica em gastar mais dinheiro.

Clima

Em 1998 estabeleceu-se recordes de altas temperaturas, que ficaram dentre as mais altas dos últimos 600 anos. Portanto, devemos assumir a vida e tomar as decisões de maneira consciente, devemos abrir os olhos às possibilidades que possam nos trazer e ajudar o nosso planeta e não terceirizar a culpa pelo que acontece.

Assalto

Gregory Smith estava assaltando uma agência do banco Advance America, em Indianápolis, EUA, quando uma funcionária começou a chorar e rezar. Sensibilizado, o ladrão abraçou a vítima, ajoelhou e rezou durante dez minutos. Após a oração, ele continuou o serviço e levou o dinheiro. Fonte: Curiosidades na Net

Mulher à Venda

Um homem após descobrir que estava sendo traído, pôs sua mulher à venda num site de leilões. O britânico Paulo Osborn, 44 anos naquela época (2008) disse que chegou a receber propostas de até R$ 1,6 milhão, mas decidiu retirar sua oferta depois que a cabeça esfriou. "Foi tudo num surto de raiva. Depois eu vi que não era a coisa certa a fazer". A mulher de Osborn, Sharon, fez uma queixa policial contra o marido.

Mark Twain

O gênio literário Mark Twain nasceu em 1835. Ele costumava brincar dizendo que nasceu no dia em que o cometa Halley surgiu no céu. À medida que envelhecia e falava sobre a morte, Mark Twain costumava brincar que só morreria quando o cometa Halley tornasse a passar. Pois não é que em 1910, quando o cometa surgiu nos céus, Mark Twain partiu desta para melhor? Ele morreu no dia 21 de abril daquele ano.

Questão do Sapato

Um indivíduo entrou numa sapataria e comprou um par de sapatos por R$ 60,00, entregando, em pagamento, uma nota de R$ 100,00. O sapateiro, que no momento não dispunha de troco, mandou que um dos funcionários fosse trocar a nota numa confeitaria próxima. Recebido o dinheiro, deu ao freguês o troco e o par de sapatos que havia sido adquirido. Momento depois surge o dono da confeitaria exigindo devolução de seu dinheiro: a nota era falsa! E o sapateiro viu-se forçado a devolver os R$ 100,00 que havia recebido. Surge, afinal, a dúvida: qual foi o prejuízo que o sapateiro teve nesse complicado negócio? Resposta em algum anúncio desta edição. Resposta: O prejuízo foi de R$ 40,00 (troco), mais os sapatos.

É Bom Saber

Solstício

A data que corresponde à posição da Terra no periélio é conhecida no hemisfério sul como solstício de inverno (de verão no hemisfério norte). Coincide aproximadamente com o início da estação, em 22 ou 23 de dezembro, que ó dia mais longo do ano no hemisfério sul (e mais curto no hemisfério norte). A Terra passa pelo afélio pouco depois do início do inverno austral (verão boreal), que ocorre em 21 ou 22 de junho, o dia mais curto no hemisfério sul (e mais longo no hemisfério norte).

Lei da Reação

Devido ao que podemos chamar de "lei da reação", mesmo o que escondemos no fundo do coração, algum dia, assumirá uma forma exterior. Isso significa que cada pessoa atrai para si o que lhe corresponde. Assim, tudo o que nos acontece está relacionado com o que somos. Compreender essa afirmação é compreender uma das mais importantes leis do Universo. Para isso, para podermos transformar os acontecimentos da nossa vida, precisamos primeiramente nos transformar.

Fonte: www.ogrupo.org.br

Amor

A grande sabedoria do amor é que uma relação duradoura se desenvolve gradualmente, exigindo um cuidadoso esforço de aprimoramento. O tempo deve ser amigo da intimidade, que gera a cumplicidade, que sustenta a parceria. No entanto, há relações que simplesmente deixam o tempo passar, achando que nunca estamos prontos. E assim não frutificam.

Cães e Gatos

Entre o cérebro do cão e do gato, os mais parecidos com o do homem é o gato. O gato pode girar a orelha 10 vezes mais rápido do que o cão de guarda por ter 32 músculos que a comandam o cão tem uma audição menos sensível que o gato.

Igreja de Barcelona

A igreja da Sagrada Família está, desde 1892, em construção, e pasme, a previsão de conclusão dela é cogitada para o ano de 2026. Além de enorme, é um dos pontos turísticos mais visitados de Barcelona. A igreja foi projetada pelo renomado arquiteto catalão Antoni Gaudi.

Outras Notícias

Compras
As compras para as festas nessa época é um fato estressante. Tem hora que dá vontade de largar tudo e sumir, mas, infelizmente, como manda o figurino do consumismo, temos que virar as mamães e papais noeis. Então, se está com dinheiro no bolso, compre as coisas antecipadamente. Isso evita a angústia da pressa. Faça as compras com calma e planejamento. Evite as correrias de última hora para evitar compras mal feitas, ou gastos desnecessários.

Casamento
O casamento entre um homem feio e uma mulher bonita tem mais chance de sucesso. Foi o que descobriram cientistas da Universidade do Tennessee que analisaram o impacto da diferença entre "níveis de atividade" na satisfação dos casais. Já o oposto, nos casos em que os homens eram mais bonitos que suas esposas ocorriam o contrário.

Irmãos
Brigas entre irmãos, normalmente, por ciúmes e competição podem afetar o relacionamento entre adolescentes. Pesquisadores da Universidade de Missouri, descobriram que conflitos envolvendo o espaço pessoal de cada irmão (invadir o quarto do outro, emprestar coisas sem pedir, etc.) prejudicam a confiança mútua e a comunicação. E o efeito negativo é potencializado quando um irmão faz o outro "pagar o mico" na frente de amigos.

Espiritualidade
No tempo da maturidade, a viagem é do sábio. A mitologia diz que o sábio é aquele que conhece a luz e a sombra. E quem conhece luz/sombra está fazendo o trânsito entre o céu e a terra. Nesse trânsito, a espiritualidade é aquela força que produz em cada um, uma transformação interior. Está em nível da experiência diária. E o amor é a grande força da transformação da existência humana.

Banho de Sol
Evite tomar sol entre 11h e 17h (horário de verão), o sol em excesso pode ser muito prejudicial ao organismo, provocando desde queimaduras, manchas e alergias, até câncer de pele. Mas, o sol na medida certa pode ser bom para o tratamento de doenças de pele, como a psoríase, a dermatite e a seborréia. Atenção na hora do banho de mar: verifique se há alguma bandeira indicando as condições do mar no local que você optou, bem como a presença de salva-vidas. (Vermelhas = mar perigoso; verde = mar tranquilo)

Queimaduras
Substâncias contidas no limão, laranja e uva provocam queimaduras com bolhas e manchas. Ao contato com essas frutas, lave bem as mãos e boca, antes de se expor ao sol.

População
Ritmo de crescimento da população mundial:

- 10000 a.C. = alguns milhões
- Ano 1 d.C. = 250 milhões
- 1650 = 500 milhões
- 1850 = 1 bilhão
- 1990 = 5,2 bilhões
- 2000 – 6 bilhões
- 2050 = 9 a 11 bilhões (projeções da ONU).

Haja Fé

Jesus caminhava pelas ruas de Jericó, quando um homem se aproxima chorando: "— Por que choras, homem?" — perguntou-lhe Jesus. "— Choro porque sou cego". "— Tens fé e poderás ver!" — disse-lhe Jesus, e o cego viu. Em seguida outro homem se aproximou chorando: "— Por que choras, homem?". "— Choro porque sou coxo". "— Tens fé e poderás andar!" — disse-lhe Jesus, e o coxo andou. Jesus seguiu o seu caminho e viu um homem sentado chorando: "— Por que choras, homem?" — perguntou-lhe Jesus. "— Choro porque sou brasileiro e pobre". E Jesus sentou-se ao seu lado e chorou.

Rir

Rir estimula o sistema imunológico. Quando o sistema de defesa do nosso organismo está forte, temos menores chances de pegar resfriados, gripes, etc. Nos tornamos mais saudáveis e, como resultado, aproveitamos melhor a vida e realizamos nosso trabalho de maneira satisfatória. O riso estimula os órgãos internos. Uma boa risada é uma ótima mensagem nos órgãos internos, ajudando-os a trabalhar melhor. Pode auxiliar, inclusive, o funcionamento dos intestinos.

Economize Água

Pelos cálculos da Organização das Nações Unidas (ONU), há falta de água em pelo menos 26 países, afetando quase 250 milhões de pessoas. O problema ocorre principalmente no Oriente Médio, em países africanos e até mesmo europeus e asiáticos. No Brasil, como em muitos desses países busca-se soluções para resolver a questão, mas a conscientização pública através da campanha para o uso racional da água é a única providência concreta, mas de eficácia duvidosa. É lamentável, mas poucas pessoas estão realmente economizando água.

Uso da Água

Para se produzir um barril de boa cerveja, é necessário a utilização de 1800 litros de água; ou 2000 litros para cada tonelada de sabão... Entretanto, isso não é nada comparado ao consumo de 250 mil litros usados na produção de uma tonelada de aço. Um milhão de litros de água são gastos para produzir mil quilos de papel, e 2.750.000 litros para produzir mil quilos de borracha.

Banda Larga

Quem possui acesso de Internet banda larga pode aproveitar a facilidade que alguns sites oferecem com relação a assistir televisão de graça. Existem muitos canais, principalmente de TV a cabo que não podem ser transmitidos pela Internet. Mesmo assim, alguns sites que conseguem transmitir imagens destes canais por algum tempo, logo são retirados do ar. De qualquer forma, muitas empresas de TV aberta do mundo inteiro permitem acessar seus programas de TV de graça na Internet. Para facilitar a localização destes sinais de vídeo existem sites como channel chooser que organiza milhares de canais de TV do mundo todo em diversas categorias.

COMUNICADO

Comunicamos a todos os nossos clientes, amigos e leitores que no período de 20 de dezembro a 02 de janeiro não haverá expediente, retornando nossas atividades no dia 03 de janeiro de 2011 (segunda-feira). Nesta oportunidade, aproveitamos para desejar a todos um Natal com as maiores alegrias e felicidades e, desejamos para 2011 um ano de grandes realizações com muita saúde, paz, harmonia e prosperidade, e que elas os acompanhem por todo o ano.

São os mais sinceros votos da equipe mini news. Feliz Natal e próspero Ano Novo!

Rapidinhas

Atenção

Frequentemente subestimamos o poder de um toque, um sorriso, uma palavra gentil, um ouvido à disposição, um elogio sincero, ou o menor ato de atenção, tudo aquilo que tem potencial para mudar a vida ao nosso redor.

Leo Buscaglia

Massas

Deviam parar com a demagogia sobre as massas. As massas são rudes, sem preparação, ignorantes, perniciosas em suas reivindicações e influências. Não precisam de lisonjas, mas de instrução.

Ralph Emerson

Amizade

Todos os amigos que tivemos ficam guardados em nossa memória (mesmo que inconscientemente), porém, só aqueles que fizeram a diferença são guardados no coração. Por isso, faça diferença na vida de alguém.

Casamento

O casamento se assemelha a uma tesoura: lâminas estão presas entre si que dificilmente podem ser separadas, se movendo geralmente em direção oposta e, no entanto, sempre ferindo qualquer um que se coloque entre elas.

Prece da Serenidade

Deus, dê-me serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, coragem para mudar aquelas que posso, e sabedoria para saber diferenciá-las.

Qualidade de Vida

Os objetivos não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas.
Lyndon Johnson, 1964.

Fumante Passivo

Para os não fumantes, o fumo passivo aumenta seu risco de câncer em cerca de 20% e de doenças do coração em 25%. Crianças expostas ao fumo passivo correm o risco de terem ataque de asma, problemas no ouvido, infecções respiratórias e síndrome de morte súbita, disseram os representantes dos órgãos de saúde.

+ de 60

A população de pessoas de 60 anos ou mais cresceu 47,8% na última década, um crescimento bastante superior aos 21,6% da população brasileira no total do mesmo período. Segundo a Síntese de Indicadores Sociais do IBGE, esse aumento se deve principalmente à menor taxa de mortalidade em função dos avanços da medicina e dos meios de comunicação. No Brasil, os maiores de 60 anos representam 10,5% da população total e 83% deles vivem nas cidades. O destaque fica na região metropolitana do Rio de Janeiro que tem 1,7 milhão de idosos ou 14,7% da população. Fonte: Uol

Velhice

Mesmo que seus passos já não sejam tão largos quanto os passos de um adolescente, mesmo que lhe pareçam muito diferentes as coisas que antes você enxergava de outra forma, não deixe a soma das décadas transformá-lo num ser amargo e sem esperanças.

Surdez

Vovó está na sala, ouve as conversas, mas não demonstra entender o que é dito. Embaraçada, ela passa a se distanciar do convívio em casa e em outros ambientes. Quem tem esse tipo de caso na família deve ficar atento. De acordo com a OMS, 10% da população mundial têm problemas de audição. No Brasil, segundo estimativas da Sociedade Brasileira de Otorrinolaringologia, 15 milhões de pessoas sofrem algum tipo de perda auditiva. Cerca de 350 mil não ouvem qualquer tipo de som. Na velhice o problema é ainda mais grave. A presbiacusia, perda de audição que deve ao desgaste provocado pelo envelhecimento, se não tratada a tempo, pode causar sérios danos.

Coma Peixe

O peixe é para ser comido não só na semana santa, mas sempre. Peixes oleosos são ricos em DHA, um ácido graxo Ômega 3 responsável por 40% da formação das membranas celulares e podem melhorar a neurotransmissão. O DHA é necessário para o desenvolvimento do cérebro, do feto e vários estudos ligaram dietas com bastante peixe à redução do declínio mental com a idade avançada.

O Verdadeiro Valor

O valor das coisas não está no tempo em que duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso, existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis. Que cada novo ano, novo dia, seja repleto de momentos inesquecíveis para pessoas incomparáveis. E que você seja uma delas!

A Caixinha

Há certo tempo, um homem castigou a sua filhinha de 3 anos por desperdiçar um rolo de papel de presente dourado. O dinheiro andava escasso naqueles dias, razão pela qual o homem ficou furioso ao ver a menina envolvendo uma caixinha com aquele papel dourado e colocá-la debaixo da árvore de Natal. Apesar de tudo, na manhã seguinte, a menininha levou o presente ao seu pai e disse: “Isto é para você, paizinho!”. Ele sentiu-se envergonhado da sua furiosa reação, mas voltou a “explodir” quando viu que a caixa estava vazia. Gritou, dizendo: “Você não sabe que quando se dá um presente a alguém, a gente coloca alguma coisa dentro da caixa?”. A pequena menina olhou para cima com lágrimas nos olhos e disse: “Oh, paizinho, não está vazia. Eu soprei beijos dentro da caixa. Todos para você, Papai!”. O pai quase morreu de vergonha, abraçou a menina e suplicou para que ela o perdoasse. Dizem que o homem guardou a caixa dourada ao lado de sua cama por anos e sempre que se sentia triste, chateado, deprimido, ele tomava da caixa um beijo imaginário e recordava o amor que sua filha havia posto ali. De uma forma simples, mas sensível, cada um de nós temos recebido uma caixinha dourada, cheia de amor incondicional e beijos daqueles que nos amam.

Hoje

Hoje você tem apenas uma obrigação, a de ser feliz. Viver intensamente, apesar dos problemas, das frustrações e dos sonhos não realizados. Hoje, e somente hoje, é que a vida acontece. É a única certeza que você tem. O ontem é apenas para ser lembrado como referência aos momentos bons vividos, o amanhã é para ser idealizado e construído. Viva com mais paixão e faça tudo o que puder por você mesmo. Assim, pode fazer muito mais por seu semelhante. Seja feliz! Hoje e sempre!

Mundo Esportivo

Futebol

A primeira partida da seleção brasileira com um time exterior foi em 21 de julho de 1914: Brasil 2 x 0 Exeter City (da Inglaterra). Por falar em futebol, cuidado com o futebol de final de semana. Surtos eventuais de atividade física intensa (exemplo, jogar futebol só de domingo) não trazem benefícios à saúde, muito pelo contrário: eles podem ser perigosos para o coração e as chances de lesão aumentam. O ideal é exercitar-se todos os dias e não apenas uma vez por semana.

Prorrogações

Em 1977, Sport e Náutico precisavam decidir o Campeonato Pernambucano numa partida que permitia que houvesse tantas prorrogações quantas fossem necessárias, até que um dos times marcasse um gol. A primeira prorrogação de 30 minutos acabou em 0 x 0; a segunda e a terceira de 15 minutos cada também. O Sport só foi campeão às duas horas da madrugada, com gol de Mauro, aos 13 minutos da quarta prorrogação. Foram ao todo 148 minutos de futebol.

Som do Esporte

Uma pareceria entre a Philips e a Nike, criou uma invenção que mistura esporte, saúde e música em um único aparelhinho. O MP3RUN é um simples MP3 Player que é ligado, via rádio, a um aparelho que fica preso na sola do tênis (óbvio, da Nike), contando seus passos. Entre uma música e outra, você pode apertar um botãozinho e ouvir uma linda voz sintetizante lhe dizer a velocidade e a distância percorrida (aproximadamente, já que foi baseado em seu número de passos). Depois é só ligá-lo em um computador e gravar todos esses dados (em um programa feito pela Philips, é claro!).

Futebol no Brasil

Nascido no bairro paulistano do Brás, Charles Miller viajou para Inglaterra aos nove anos de idade para estudar. Lá tomou contato com o futebol e, ao retornar ao Brasil, em 1894, trouxe na bagagem a primeira bola de futebol e um conjunto de regras. Podemos considerar Charles Miller como o precursor do futebol no Brasil.

Nutrição

Alface
Ótima para amenizar a irritação. Talo tem lactucina, substância que funciona como calmante. Além disso, é rica em fosfato. A falta desse elemento no organismo causa depressão, confusão mental e cansaço. Use e abuse inclusive no preparado de suco desintoxicantes, nas saladas cruas e nos chás.

Caqui
Tem gente que pronuncia cáqui (cor de tecido amarelado), mas neste caso é a fruta, originária da China e muito popular no Japão. A fruta é bastante doce e apresenta grandes quantidades de água em seu interior. A época do caqui é quando o tempo está mais frio, é quando ele invade as feiras e supermercados. Apesar do rótulo de fruta açucarada que tem o caqui, ele possui apenas 89 calorias por cem gramas e é uma excelente fonte de vitamina A e C. Possui cálcio, ferro, proteínas e é considerado alcalinizante a antioxidante.

Receitas
Medir ou pesar corretamente ingredientes é a chave do sucesso de uma receita. Os ingredientes secos só devem ser medidos depois de peneirados.

Ovos
Os nutrientes dos ovos que garantem o bom humor são a tiamina e a niacina (vitaminas do complexo B), ácido fólico e acetilcolina. A carência deles pode causar apatia, ansiedade e até perda de memória. Dois ovos por semana é uma porção bastante saudável.

Barra de Cereais
As diversas barras de cereais recobertas de mel ou glicose, oferecem ao organismo uma grande quantidade de energia, fibras e algumas calorias. O erro da maioria das pessoas é substituir uma alimentação completa por uma barra energética. Apesar de serem muito boas para quem pratica exercícios regularmente, ou mesmo para enganar o estômago enquanto se chega em casa, não são suficientemente completas para fornecer ao organismo tudo o que ele precisa e espera uma refeição.

Frituras
Nunca jogue os alimentos em óleo quente. Com uma espumadeira, mergulhe no óleo, assim você evitará de se queimar com gotículas que por ventura possa espirrar em sua pele. Os alimentos molhados e frios sofrem um choque ao serem lançados no óleo quente.

Pão de Queijo
O pão de queijo é uma das comidas típicas do nosso país, sendo que a maioria dos brasileiros adora essa delícia, mas existem certas coisas que podemos fazer com que o nosso pão de queijo que o deixa bem melhor. Uma dica é colocar oréganos em cima do pão de queijo e depois colocar pedaços de tomate dentro dele. Fica muito bom. Colocar patê dentro do pão de queijo também são opções legais para saborear o prato. Outra dica é colocar maionese ou manteiga no pão de queijo, bem simples, mas deixam o pão com um sabor ainda mais gostoso. Rechear com peito de peru também pode melhorar.

Português

Quem se comunica bem pode obter bons resultados durante a atuação profissional futura. O mercado de trabalho, cada vez mais exigente, demonstra que quem domina a língua materna está pronto para competir por melhores colocações profissionais, melhores salários e maiores responsabilidades, justamente pelo fato de que nesses profissionais não contêm ruídos de comunicação. As pessoas que se expressam bem se comunicam corretamente. Se expressar bem, perante os superiores, demonstra a segurança do profissional e a capacidade que ele tem de saber o que escrever, quando escrever e principalmente como escrever.

Dezembro

Porque estamos no mês de Natal, mágoas e ressentimentos são arquivados: aquele aumento que não veio, aquela promoção que não saiu, aquela ofensa, aquele constrangimento, aquela discussão... tudo isso passa batido porque estamos no mês do Natal. E depois, para coroar as festividades, há o inevitável discurso reafirmando que as pessoas são o maior patrimônio das empresas. E assim, todos continuam vivendo para o todo e sempre – enquanto durar o mês de dezembro.

Confraternizações

A maioria das empresas organiza confraternizações de final de ano para propiciar um clima descontraído junto aos seus colaboradores. Isso faz parte do ambiente corporativo, mas há algumas observações: elas podem ser usadas pelos organizadores para avaliar o comportamento profissional fora do ambiente de trabalho. Portanto, seja moderado nesse tipo de evento, não abuse do álcool e cuidado com certas atitudes e comportamentos.

Atitudes

Seu comportamento, assim como a sua atitude, podem levá-lo à demissão. Seu talento, assim como seu conhecimento, podem perder o significado diante do individualismo, assim como do egoísmo, da perversidade, da maldade e da arrogância, tendo em vista que todos da organização do século XXI deverão ter em mente que não há espaço no mercado para este comportamento e estas atitudes, uma vez que em meio a esta era, o que tem maior significado é o saber compartilhar, saber conviver, enfim, saber somar.

Trabalho

Crie uma zona de não-distração. Isso é ótimo quando você quer fazer algum trabalho focado – o que é basicamente o que deveríamos fazer todo dia. Crie uma zona de não-distração – sem telefones, e-mails, colegas, filhos, companheiros, nada nas paredes, sem MSN ou twitter, sem internet. Apenas as ferramentas que você precisa para fazer seu trabalho e nada mais. Você poderia também criar um tempo em sua agenda para fazer umas horas livres de distração – tipo de 8h às 10h, por exemplo. Sem distrações nesse bloco de tempo. Você pode fazer ligações e enviar e-mails antes e depois, mas não durante.

Ritmo & Cia

Roberto Carlos

Roberto Carlos Braga nasceu no dia 19 de abril de 1941, às 5h da manhã, pesando 2.250 kg, medindo 42 cm, em sua casa, à Praça Dr. Luiz Tinoco, em Cachoeiro do Itapemirim (ES). Foi o quarto filho (o caçula) de Robertino Braga, relojoeiro e Laura Moreira Braga, costureira. No bairro em que residiam, o apelido na infância era "Zunguinha". Era o "pão" das garotinhas. Seu pai desejava que Roberto Carlos fosse médico o que era compartilhado por dona Laura, sua mãe.

Spalla

Spalla é a palavra italiana que designa o primeiro violino. Depois do regente, ele é o comandante de toda a orquestra. Sempre fica bem à esquerda do maestro.

Notas Musicais

A origem das sete notas musicais é uma homenagem a São João Batista, com seu hino *Ut queant laxis* (Dó), para que possam; *Resonare fibris* (ressoar ar); *Mira gestorum* (maravilha de teus feitos); *Famulli turorum* (com largos cantos); *Solve polluit* (apaga os erros); *Labii reatum* (dos lábios manchados); *Sancti Ioannus* (ó São João).

A Era do Gelo

Manny, Ellie e Diego precisam entrar em um mundo subterrâneo para resgatar Sid, que roubou alguns ovos de dinossauro (com vozes de John Leguizano, Ray Romano, Denis Leary, Queen Latifah e Simon Pegg), só que o roubo faz com que se meta em apuros.

O Corajoso Ratinho Desperaux

The Tale of Desperaux é uma animação que traz a história de um sensível e corajoso camundongo apaixonado por história de cavaleiros, por música e por uma princesa chamada Ervilha. Ao lado dele vive Roscuro, um rato da escuridão que tem como sonho viver em um mundo cheio de luz e Migalha Sementeira, uma criada simplória que tem como sonho se tornar uma princesa.

A Vida é Bela

Na Itália dos anos 40, Guido (Roberto Benigni) é levado para um campo de concentração nazista e tem que usar a sua imaginação para fazer seu pequeno filho acreditar que estão participando de uma grande brincadeira, com o intuito de protegê-lo do terror e da violência que os cercam. Como você está mostrando o mundo e a vida aos seus filhos? Com que olhar você enxerga o mundo?

Peles

A ação dos ambientalistas e protetores de animais fez com que o comércio de peles diminuísse drasticamente nos últimos 30 anos. A maioria dos estilistas, atualmente, não emprega peles em suas criações e há modelos profissionais, como Kate Moss, Cindy Crawford, Christy Turligton, Claudia Schiffer entre muitas outras, que não aceitam atuar em desfiles onde sejam exibidas roupas feitas ou ornamentadas com peles. Assim mesmo, os negócios desta área ainda movimentam cerca de 648 milhões e 500 mil animais.

Onze!

O Manuelzinho vai de mal a pior na escola. Em matemática, então, nem se fala! O pai tenta desenvolver o raciocínio aritmético do pestinha, mas não tem jeito. Só consegue algum resultado quando ensina o Manuelzinho a somar contando nos dedos, mas adverte:

– Na escola, nem pensar em usar os dedos, hein? Tem que fazer as contas de cabeça.

No dia seguinte, chamada oral na escola. A professora pergunta:

– Manuelzinho, quantos são seis mais quatro? Então ele dá uma de esperto: enfia a mão nos bolsos da calça e fica contando nos dedos, escondido. Depois de algum tempo, responde:

– Onze!

Pai Nosso

O pai nosso do Joãozinho: “Pai nosso que estais no céu; aumentai as nossas férias; diminui as nossas aulas; perdoais as nossas colas, assim como nós perdoamos a ausência dos professores; não nos deixai cair em recuperação, mas livrai-nos da reprovação. Amém”.

Queixa

O marido se queixa com a mulher:

– Amorzinho, antes do casamento você era muito mais compreensiva. Fazia surpresas, realizava todas as minhas fantasias, fazia de tudo para me agradar. O que aconteceu?

– Ai, querido, como você é ingênuo! Você já ouviu falar de algum pescador que dê isca para o peixe depois dele pescado?

Papai...

O marido tenta explicar:

– Juro, querida, essas crianças me chamam de “papai” simplesmente por carinho. Não há absolutamente nada além disso. Sem falar de que na minha idade...

– Não interessa! Você não vai me convencer, Noel!

Galinha

Por que a galinha atravessou a rua? Para apostar na loteria e ganhar um *milhão*! (putz!)

Página Teen

Ficar

Sem dúvida, é uma maneira muito prática de escapar dos relacionamentos sérios, para muitos é a melhor coisa. Porém, esse tipo de relacionamento pode levar os jovens a uma vida vazia, sem grandes experiências emocionais que serviriam de aprendizado afetivo. Muitos adolescentes chegam entrar em depressão após ficar com várias pessoas, pois isso não é uma coisa saudável para eles.

Testículos

Os dois testículos do ser humano adulto produzem até 120 milhões de espermatozóides a cada dia, que são armazenados no epidídimo e no canal deferente por até um mês. Neste estágio, as células se mantêm imaturas. A maturação é atingida após a ejaculação, quando os espermatozóides tornam-se móveis e adquirem a capacidade de fecundar o óvulo. Quando há atividade sexual e ejaculações frequentes, os espermatozóides são armazenados por apenas alguns dias. Uma vez ejaculados no sêmen, seu tempo de vida é de apenas 24 a 48 horas à temperatura corporal. Porém, em mais baixas temperaturas, o sêmen pode durar semanas, e abaixo de -100ºC podem ser preservados por anos.

Drogas

Estudo realizado com 215 pessoas em tratamento de dependência química por álcool e outras drogas aponta que 47% dos homens apresentam alguma disfunção sexual. Número maior do que o encontrado pelo Estudo da Vida Sexual do Brasileiro (EVSB), realizado em 2004, com 7103 brasileiros, no qual a prevalência do problema entre o gênero masculino foi de 18,2%.

Fonte: Unifesp

Acne

Os alimentos com altos índices de açúcar e capazes de elevar os níveis de glicose rapidamente levam o corpo a liberar um fluxo de insulina e outros hormônios que segundo as suspeitas de alguns cientistas, são capazes de estimular a produção de óleo no corpo inflamando a pele, causando a famosa acne ou simplesmente as espinhas.

Câncer de Mama
O site do câncer de mama está com problemas, pois não tem o número de acessos e cliques necessários para alcançar a cota que lhes permite oferecer uma mamografia gratuita diariamente a mulheres de baixa renda. Demora menos de um segundo a ir ao site e clicar na tecla cor de rosa que diz "Campanha da Mamografia Digital Gratuita". Mais informações http://cancerdemama.com.br

Barriga
Para quem quer ter uma barriga sequinha, é preciso esforço. Nos meses mais quentes essa preocupação aumenta. Às vezes, do nada a barriga aparenta estar bem maior. Isso ocorre nem tanto por conta da quantidade de comida, mas sim da qualidade. Outro fator causador para o aumento da barriga é a TPM. Para isso, o jeito é mudar a alimentação, se alimentando com mais fibras, frutas e verduras.

Cabelos
O calor deixa os cabelos fracos, quebradiços com frizz quando usado em exagero. Por isso, a recomendação é usar o mínimo possível de secador, chapinha, babyliss e banho de água quente. Mas, se você é escrava disso tudo, tente deixar seu cabelo livre, secando ao ar livre, algumas vezes que puder. Outro cuidado básico para quem não resiste às altas temperaturas, é usar produtos específicos para cabelos, como leave-in e cremes termo-ativados.

Álcool
As mulheres devem evitar ao máximo o álcool, extremamente nocivo a elas que tem menor resistência às doenças do fígado. Por exemplo, aquelas na faixa dos 40 e 50 anos são as que apresentam maior risco de cálculo biliar, as pedras na vesícula.
Eduardo Saad/Inc

Ressaca
Apesar de toda gente já saber isto, nunca é demais dizê-lo para se hidratar. Porque o álcool desidrata o organismo – uma ou duas bebidas é basicamente o equivalente a fazer uma viagem de avião. Por isso, depois de uma noite agitada, beba muitos líquidos, de preferência bebidas com eletrólitos – uma mistura especial de sódio e minerais que ajuda o organismo a reter os líquidos. Uma boa escolha é água de coco.

Dor de Amor
Segundo a médica e diretora da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor, Fabíola Peixoto Minson, a dor de amor existe. "O sentimento de tristeza profunda gera dor física, que leva ao sofrimento psicológico. Esta, por sua vez leva a dor em um círculo vicioso". A médica ainda alerta pelo fato de que é preciso considerar a dor como algo extremamente importante, "já que ela é a causa e não um sintoma de um problema", disse.

Gravidez

Uma mulher processa um hotel egípcio após garantir que sua filha engravidou após usar a piscina do local. A informação está na edição de 8 de julho de 2009 do jornal britânico The Sun. A filha de 13 anos, da polonesa Magdalena Kwiatkowska voltou de férias no Egito esperando um bebê. A mãe acredita que a adolescente concebeu após entrar em contato com esperma que foi deixado na piscina.

Calcinhas

Muito sol, calor, inveja dos rapazes que podem ficar sem camisa, peito desnudo, né? O verão traz coisas maravilhosas, mas precisa ficar atenta a alguns probleminhas que podem surgir. Ficar com o biquíni molhado o dia todo ou usar calças jeans muito apertadas no calorão podem trazer a candidíase. Use roupas íntimas de algodão (elas favorecem a ventilação) e durma sem calcinhas. A região ficará bem ventilada, evitando assim a proliferação dos fungos que podem causar a candidíase.

Cigarro

Os males do cigarro tiram uma média de 14,5 anos de vida da mulher fumante. Os efeitos do dano do fumo são extensos, bem documentados e podem ser observados desde o berço até a morte prematura. Sabemos que fumar emburrece e segundo a médica estadunidense Dra. Sharon Phelan "fumar é um hábito que afeta negativamente quase todos os órgãos do corpo. Simplesmente não há uma boa razão para não parar de fumar". Mais informações no Washington Post.

Mulher & Cerveja

Uma pesquisa da Harvard Medical School analisou dados de mais de 82 mil mulheres e chegou a um resultado nada bom para as mulheres que adoram beber uma cervejinha de vez em quando. Segundo a pesquisa, o consumo da bebida (cerveja) aumenta o risco feminino de desenvolver psoríase. O estudo, publicado na revista especializada Archives of Dermatology sugere que a causa do aumento no risco de psoríase pode ser a cevada com glúten, usada na fermentação da cerveja.

Casamento & Padrinhos

Curiosamente, dezembro é o mês em que se realizam mais casamentos. Alguns casais escolhem seus padrinhos pelo aspecto financeiro, pelo presente que pode vir de um padrinho endinheirado. Esqueça isso! A escolha dos padrinhos de casamento é um momento especial de todo o casal e, por isso, é importante convidar pessoas por quem vocês tenham muito carinho e respeito.

Confraternizações

É certo que confraternizações de fim de ano são momentos de descontração, mas é de bom tom evitar excessos, como beber ou comer demais. Exageros serão comentados no dia seguinte. Não faça brincadeiras com os colegas. Evite ações que possam envergonhá-los e prejudicar sua imagem profissional e pessoal. Não fale mal da festa. Se você não gostou do evento, guarde a opinião para você. Muitas pessoas se envolveram no planejamento da festa e a empresa organizou pensando no bem estar dos funcionários.

Ciúmes

O excesso do sentimento de posse é uma combinação que resulta em ciúme. De acordo com alguns psicólogos, somente porque gostamos e temos medo de perder é que conseguimos sentir ciúmes do outro. Parece ser impossível, mas ao mesmo tempo em que ele pode prejudicar, sua ausência também não é um bom indício da relação. Não sentir ciúme e não ter medo de perder o envolvimento amoroso, e isso pode ser causado por excesso de confiança ou indiferença em relação ao parceiro.

Bebedeira

Bebi demais na festa e não sei se dei vexame. Como agir no dia seguinte? Devo pedir desculpas aos meus superiores? Aja como se nada tivesse ocorrido e deixe o tempo cuidar do restante. Insistir no assunto só piora. Você deve pedir desculpas apenas se tiver sido desagradável ou inoportuno com alguém. Nesse caso, vá diretamente até a pessoa ofendida e expresse seu arrependimento. E nunca mais cometa esse deslize de novo.

Caderno do Homem

Cabelos

O cabelo, independentemente do estilo, deve estar sempre limpo e bem cortado, e a barba bem feita. Barba e cabelo crescidos e sujos geram, além de mau cheiro, coceiras devidas à foliculite e a parasitas do couro cabeludo. Após um dia de suor e poeira, tomar um bom banho lavando bem a cabeça. Prestar atenção permanentemente, principalmente quanto às crianças que frequentam a escola, para verificar se há contaminação de piolhos.

Sexo

Homens pensam mais em sexo do que as mulheres. Só que o levantamento foi além: apontou quantas vezes ao dia eles e elas pensam no assunto. A discrepância de pensamento chegou a 61,5%. Enquanto os meninos têm sonhos acordados 13 vezes ao dia, ou seja, 4.745 ao ano, a média diária delas é bem menor, não passa de cinco, atingindo 1875 ao ano. Participaram da pesquisa três mil pessoas.

Cerveja Congelada?

Eventualmente uma cerveja está lá no congelador geladinha, aí vamos com muita sede ao pote e quando abrimo-la instantaneamente se congela. Quem nunca viu isso? É extremamente difícil de abrirmos e ela permanecer líquida, mas se você segurar ela com muito cuidado para não dar um choque térmico e abrir a tampa bem devagarzinho, sem fazer muito barulho, e após isso, escorrer pela lateral o copo bem devagar, pode ser possível saborear uma cerveja a -5ºC, por exemplo.

Chope

O acúmulo de gordura na região abdominal eleva a propensão aos males cardíacos, sendo os homens os mais afetados. O tipo de gordura que se deposita nessa região tem grande facilidade de migrar das artérias para o coração, aumentando o risco de desenvolver doença cardiovascular.

MOTORES FLEX

Pode-se considerar as informações do manual do proprietário sobre combustíveis mais adequados como verdades absolutas, sem considerar o uso que se faz do automóvel?

R: Sim, as montadoras fazem testes para indicar o combustível, no entanto, quando o manual diz que é aprovado para gasolina comum, não significa que não se pode utilizar outro tipo de gasolina. A aditivada irá proporcionar mais quilometragem sem exigir manutenção e ainda pode-se obter ganho de desempenho com utilização da gasolina Petrobrás Podium.

Existe alguma recomendação sobre o primeiro abastecimento do carro flex?

R: Não, o usuário pode optar por gasolina ou álcool sem problemas para o motor e escolhendo a gasolina aditivada irá garantir a limpeza do sistema de combustível.

Os carros são inteligentes a ponto de conseguirem reconhecer o tipo de combustível que o motorista está usando e se reprogramar para controlar seu rendimento?

R: Os motores flex identificam o combustível no tanque e se adaptam áquele combustível. Colaboração: Neilor Buhl, Gerauto.

Reflexão

Convite

Há um trem partindo agora para um lugar chamado Felicidade. Já adquiri o bilhete da Alegria, quer um também? Ele fará o Caminho da Fé. E nos levará aos montes da Confiança, prados da Virtude, colinas da Pureza da Alma. Atravessará as pontes e viadutos da Aventura, dos Sonhos, do Contentamento. Esse trem seguirá pela estrada da Dignidade, e nos levará sem sustos pelas veredas da Satisfação e não pegará nenhum atalho para a falsidade ou infelicidade. O seu trilho estará apoiado sobre as vigas da Honestidade, seu rumo será do Amor, Carinho, Bem Querer. E qualquer pane que ocorra pelo caminho, terá como certo, o destino do prazer de viver. O convite foi feito, agora só depende de você.

Oração de Natal

Senhor, nesta Noite Santa, depositamos diante de Tua manjedoura todos os sonhos, todas as lágrimas e esperanças contidos em nossos corações. Pedimos por aqueles que choram sem ter quem lhes enxugue uma lágrima. Por aqueles que gemem sem ter quem lhe escute o seu clamor. Suplicamos por aqueles que Te buscam sem saber ao certo onde Te encontrar. Para tantos que gritam paz, quando nada mais podem gritar. Abençoa Jesus Menino, cada pessoa do planeta Terra, colocando em seu coração um pouco de luz eterna que vieste acender na noite escura da nossa fé. Fica conosco Senhor! Assim seja!

Solidariedade é dever, não esmola.

Presentear alguém é algo típico do natal, e isso faz as pessoas pensarem que solidariedade é um feito extraordinário. como uma qualidade, engana-se quem assim pensa. Pois já dizia o filósofo grego Epicteto "Eu sou uma parte de tudo, tal como a hora é uma parte do dia", ou seja, nós fomos formados pela sociedade e fazemos parte dela, não há no mundo um ser humano que se formou sozinho. Portanto solidariedade não é algo como uma esmola ou um presente, ser solidário é de dever de todos, e a solidariedade deve ser exercida todos os dias do ano, em cada momento de nossas vidas, não importa a ocasião. Bruno Orsatto Lanferdini – http://brunopensativo.blogspot.com/

Saúde

UMA CAUSA DO CANCÊR

O aumento dos casos de câncer nas regiões agrícolas, em boa parte, deve-se ao uso e abuso dos agrotóxicos nas plantações. O uso desses produtos é permitido quando se observam alguns cuidados, pois eles possuem um tempo de carência, que é o prazo que o tóxico permanece na seiva da planta. Só depois é que pode ser feita a colheita, quando o produto terá sido eliminado para o solo, onde se degradará com o tempo. A nossa região agrícola do Oeste catarinense tem alta freqüência de casos de câncer, maior que as regiões do litoral, o que é confirmado nos hospitais. O câncer não se produz em curto prazo. Após anos, muitos anos, pode aparecer essa doença que você não sabe como surgiu. É preciso aumentar e melhorar a fiscalização desses produtos.

Dr. Francisco Karan, autor do livro "Memórias de um Médico do Interior".

Micose de Praia

Ou, epiritíase versicolor, é uma micose muito comum em crianças e jovens que não vivem em condições ótimas de higiene. Apesar de ser conhecida como "micose de praia", apresenta-se também em outros ambientes. A causa está num desequilíbrio da flora natural da pele, fazendo com que uma espécie de fungo acabe proliferando. Por isso, o problema não surge necessariamente na praia. A pele contaminada pelo fungo apresenta manchas brancas arredondadas e ovaladas, nos braços, na nuca e base do pescoço, nas costas, no peito e no ventre. O tratamento é feito com antimicóticos de receita médica. Evita-se com banhos diários e secando-se bem o corpo, principalmente quando se vive em regiões de clima quente e úmido.

Ataque Cardíaco

Uma nota importante sobre os ataques cardíacos. Há outros sintomas de ataques cardíacos, além da dor no braço esquerdo (direito). Há também, como sintomas vulgares, uma dor intensa no queixo, assim como náuseas e suores abundantes. Pode-se ao sentir nunca uma primeira dor no peito, durante um ataque cardíaco; 60% das pessoas que tiveram um ataque cardíaco enquanto dormiam não se levantaram. Mas, a dor no peito pode acordá-lo de um sono profundo. Se assim for, dissolva imediatamente duas aspirinas na boca e engula-as com um bocadinho de água. Ligue para Emergência (193 ou 190) e diga: "ataque cardíaco" e que tomou duas aspirinas. Sente-se numa cadeira ou sofá e force uma tosse, sim, forçar uma tosse, pois ela fará o coração pegar no tranco; tussa de dois em dois segundos, até chegar o socorro. Não se deite!

Malária

Por volta do ano 400 a.C., o médico Hipócrates fez a primeira descrição clínica conhecida dos sintomas da malária. Pois uma pesquisa com 91 amostras de ossos egípcios de 3500 a.C. provou que a doença é bem mais antiga. A equipe do patologista alemão Andreas Nerlich identificou traços do DNA do parasita Plasmodium falcipanum, um dos causadores da enfermidade. "Com certeza, a malária era endêmica no antigo Egito", afirma o pesquisador.

Velocidade

O espermatozóide se move a cerca de 45 km/h. Já o sangue, na aorta ao sair do coração se move a incríveis 108 km/h. Para completar o grid da corrida, temos o espirro que alcança 150 km/h. Mas o vencedor é impulso nervoso que chega a impressionante 360 km/h.

Beba Água

A temperatura corporal é de 37ºC aproximadamente, e caso haja uma queda nesse nível, o organismo gasta energia para produzir calor. Por essa razão a nutricionista Amélia Duarte (BA) sugere que se tome entre 8 a 10 copos de água gelada por dia. "Para elevar a temperatura do líquido, que entrou no corpo a cerca de 5ºC, você queima cerca de 200 calorias".

Jaca

A jaqueira é uma nova esperança na luta contra a incurável Aids. A lectina extraída das sementes protege um dos tipos de células brancas do sangue, os linfócitos T4. Porém, a proteína estimula tanto os linfócitos T4 quanto os infectados. Foi desenvolvido um antídoto que bloqueia a infecção sem anular seus efeitos indesejáveis. Foi bem sucedido in vitro, resta agora verificar sua aplicação em seres vivos.

Remédios

Tome remédios só quando de fato for necessário. Prefira terapias complementares, como homeopatia, acupuntura, do-in, naturismo. Os laboratórios químicos induzem ao consumo de remédios não só desnecessários, mas prejudiciais.

Água

Estudos preliminares indicam que de 8 a 10 copos de água por dia poderiam aliviar significativamente as dores nas costas e nas juntas em 80% das pessoas que sofrem desses males. Uma mera redução de 2% da água no corpo humano pode provocar incoerência na memória de curto prazo, problemas com a matemática e dificuldade em focalizar um écran de computador ou uma página impressa.

Dar banho na criança para baixar a febre é mito ou verdade?

É verdade. O banho morno é uma ótima forma de baixar a febre nas crianças. Mas a água não deve ser muito fria não adianta se o banho for muito rápido. Portanto: água morna (cerca de 30 a 32 ºC) e banho demorado. Jamais se deve usar álcool para combater a febre. A nossa pele absorve o álcool e pode intoxicar uma criança. O que funciona melhor ainda é aliar o antitérmico com o banho. Então, em caso de febre, dar o remédio e em seguida um banho morno. Mais informações no link: http://bebe.abril.com.br/0_12/saude/um-banho-na-febre.php

Herpes Genital

O herpes genital é uma das doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) mais comuns do planeta. Sua incidência é crescente no mundo todo e a prevalência varia conforme o país. No Brasil, um estudo realizado com doadores de sangue do Rio de Janeiro revelou taxa de infecção de 29%. Nos EUA as pesquisas apontam variações entre 13% a 52%; na Europa, entre 10% e 27%; e na África, entre 30% e 40%.

Doenças Sexuais

Ao mesmo tempo em que o sexo é praticado com uma liberdade nunca vista na história, as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) atacam em escala também inédita. Segundo a OMS, mais de 30 infecções curáveis provocada por vírus, bactérias e protozoários são transmissíveis sexualmente. Todo ano, 340 milhões de novos casos de sífilis, gonorréia, clamídia e tricomoníase ocorrem com adultos entre 15 e 49 anos. Isso sem contar a AIDS, que atinge 33 milhões de pessoas no planeta.

Fonte: Mundoestraho/Marina Motomura

Limão x Rins

O consumo diário de uma limonada pode ser um bom tratamento terapêutico para prevenir até adiar o desenvolvimento de cálculos renais. O limão tem propriedades adstringentes, portanto, pode ajudar (ou inviabilizar a formação) na dissolução de aglomerados de cristais e células gordurosas.

Para Relembrar...

Mario Bros, o jogo de vídeo game mais famoso do mundo comemora 25 anos no mês de Setembro. Criado em 1985, pelo japonês Shigeru Miyamoto, Mario foi o personagem mais querido pelas crianças durante muitos anos, conquistando o mundo todo. O sucesso do jogo foi tão grande que diversas continuações do jogo foram sendo criadas, e também fizeram muito sucesso.

Fonte: Paula C. Garcia.

Bebedeiras

Qual a origem da expressão "bêbado como um gambá"? Afinal, o que o pobre animal tem a ver com o "porre" alheio? Segundo nos explica o professor Ari Riboldi, no seu livro Bode Expiatório, a expressão deve-se ao fato de o gambá ser facilmente atraído pela cachaça. A bebida é utilizada para capturar o animal. Põe-se um pouco de bebida num pote, o bicho vem guiado pelo cheiro, bebe tudo e, em seguida cai embriagado. Lamentavelmente, no campo e na cidade, há também em elevado número, humanos que se tornam, diariamente, gambás. E, nessa condição, além dos danos à própria saúde, provocam acidentes e cometem delitos. Portanto, nestas festas, cuidado para não ficar "bêbado como um gambá".

Vento

Se o vento estiver vindo do leste, isso pode significar que há catástrofe a caminho. Se o vento estiver vindo do oeste, significa sorte e, talvez morte de alguém importante. Se o vento estiver vindo do sul, quer dizer que o ano vai ser próspero e, se o vento vier do norte, significa que vai chover muito.

Chiqueiro

Dias atrás conversando com certas pessoas, uma delas questionou o termo chiqueiro onde guardam os porcos e o porquê disso, sabendo-se que eles não são nada chiques. Na verdade, esse é um termo do português castiço, ou seja, lá na terrinha, chico é o nome que eles davam aos porcos. Chico não é a nossa forma carinhosa ou abreviada de Francisco, embora seja usual no meio popular.

Elefantes x Ratos

Apesar da insistência do boato, dizer que elefantes têm medo de ratos não faz sentido. A lenda parecer ter nascida da idéia de que ratos seriam capazes de entrar na tromba do elefante. Acontece que a tromba é quase tão ágil quanto a mão humana, o que permite ao elefante impedir o ataque, e ratos não são de meter a besta com um animal tão grande.

Água

Derrame num recipiente um litro de água. Com um conta-gotas, colha uma gota e pingue-a na mão colocando-a ao lado desse recipiente. Essa gota preciosa e frágil retirada do litro de água equivale, em proporção, a toda água doce potável disponível no mundo para o uso humano.

Humor

Papai Noel

O Joãozinho filosofa:

– Paiê, se o Papai Noel gosta tanto de crianças, por que ele não tem nenhum filho?

– Porque ele tem um saco de brinquedo!

Advogado

Dois amigos se encontram depois de muito tempo. Um diz:

– E aí, Marcelo? Cara, quanto tempo! Como vai, tudo bem contigo, amigão? Ouvi dizer que você se casou!

– Casei, separei e já fizemos a partilha dos bens! – responde Marcelo.

– E as crianças, com quem ficaram?

– O juiz decidiu que elas ficariam com aquele que mais bens recebesse!

– Então, certamente ficaram com a mãe!?

– Não, não! As crianças ficaram com o nosso advogado!

Aula de Anatomia

Na aula de anatomia a escola a professora pergunta:

– Mariazinha, quantas mãos a Mãe Natureza deu para o homem?

– Duas, professora!

– Muito bem! E porque a Mãe Natureza fez a mulher com dois seios, Joãozinho?

– Ora, porque deu duas mãos para o homem!

Zezinho

– Zezinho, sua professora me disse que, dos vinte alunos da classe, você é o pior. Que me diz disto?

– Ora, pai, podia ser pior.

– Como pior?

– A classe podia ter 40 alunos.

Joãozinho

Estava uma mulher afro-descendente na praia, abanando seu filho com um pedaço de papelão. Nisso passa Joãozinho e diz:

– Se a senhora não jogar álcool, não vai acender!...

Perguntinha

Os que o cachorro disse para o outro debaixo da árvore de Natal? Resposta em algum anúncio desta edição.

Burro Emprestado

O caipira chega e pede ao vizinho:

- Cumpadi, ocê podi mi imprestá u seu burro pra modi eu terminá di ará minha prantação?

- Agora num possu, cumpadi. Meu burro tá pastano.

Mas, no mesmo instante, o burro relincha lá na cocheira.

- Que vergonha, cumpadi! Seu burro acaba di relinchá lá na cochera! E o outro responde:

- E ocê aquerdita mais na palavra dele du qui na minha?

DEZEMBRO 2010

01 – Dia Mundial do Combate à AIDS
Dia do Imigrante
Dia do Casal
Dia do Numismata
02 – Dia Nacional das Relações Públicas
Dia Nacional do Samba
Dia Nacional da Astronomia
Dia Internacional para a Abolição da Escravatura
Dia do Bombeiro
Dia Pan-Americano da Saúde
03 – Dia Internacional dos Deficientes Físicos
04 – Dia Mundial da Propaganda
Dia do Trabalhador das Minas de Carvão
Dia do Publicitário
Dia do Pedicuro
05 – Dia Internacional para Desenvolvimento Econômico e Social
Dia da Fundação da Cruz Vermelha
06 – Dia de São Nicolau (Papai Noel)
07 – Dia do Pau Brasil
08 – Dia da Justiça
Dia do Cronista Esportivo
Dia de Nossa Senhora da Conceição
Dia Nacional da Família
09 – Dia do Alcoólatra Recuperado
Dia do Fonoaudiólogo
Dia da Criança Defeituosa (Deficiente)
10 – Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos
Dia Nacional do Catador de Material Reciclável
Dia do Palhaço
Dia Internacional dos Povos Indígenas
11 – Dia do Engenheiro
Dia do Arquiteto
Dia do Agrimensor
Dia do Tango
Dia do Quilo
13 – Dia do Cego
Dia do Ótico
Dia do Pedreiro
Dia do Marinheiro
Dia do Lapidador
Dia do Forró
14 – Dia do Engenheiro de Pesca
Dia do Ministério Público
15 – Dia do Esperanto
Dia do Jardineiro
Dia do Jornaleiro
Dia da ABL
16 – Dia do Teatro Amador
Dia do Reservista
17 – Dia do Migrante
20 – Dia do Mecânico
Dia da Bondade
21 – Início do Verão
Dia do Atleta
Dia do Artista Profissional
23 – Dia do Vizinho
24 – Dia do Órfão
25 – Natal
26 – Dia da Lembrança
28 – Dia da Marinha Mercante
Dia do Salva-Vidas
29 – Dia Internacional da Biodiversidade
31 – Réveillon
Dia da Esperança
Dia das Devoluções
Aniversário de Fraiburgo

JANEIRO 2011

01 – Dia da Confraternização Universal
Dia da Fraternidade
Dia Mundial da Paz
Dia do Município
04 – Dia da Abreugrafia
Dia do Hemofílico
05 – Dia da Tipografia no Brasil
06 – Dia Mundial da Gratidão
Dia dos Reis Magos
Dia do Mensageiro
07 – Dia da Liberdade de Culto
Dia do Leitor
08 – Dia da Fotografia
Dia do Fotógrafo
09 – Dia do Fico
Dia do Astronauta
11 – Dia do Controle da Poluição por Agrotóxico
12 – Dia do Empresário de Contabilidade
13 – Dia Internacional do Leonino
14 – Dia do Enfermo
15 – Dia Internacional do Compositor
Dia dos Adultos
Dia da Imprensa Filatélica
17 – Dia dos Tribunais de Conta
18 – Dia da Penitência
Dia Internacional do Riso
19 – Dia do Terapeuta Ocupacional
20 – Dia do Farmacêutico
Dia Nacional do Fusca
Dia de São Sebastião
Dia de Oxalá
Oficialização do Hino Nacional (1890)
21 – Dia Mundial da Religião
24 – Dia da Constituição
Dia da Previdência Social
Dia do Aposentado
25 – Dia do Carteiro
26 – Dia da Gula
27 – Dia do Orador
28 – Dia Mundial do Hanseniano
Dia do Portuário
Dia do Comércio Exterior
29 – Dia do Jornalismo
Dia do Jornalista
30 – Dia da Não Violência
Dia da História em Quadrinhos
Dia da Saudade
31 – Dia da Solidariedade
Dia Mundial do Mágico

Expediente

EDIÇÃO
Mini News Editora de Revista - Ltda.
CNPJ: 03.019.948/0001-87

REDAÇÃO
Editor Responsável:
Missao Hirayama (9985-1061)

COLABORADORES
Fabio C. F. Dalsenter (9989-2223)
Mitio Hirayama (9980-1283)
Patrícia Clausen S. Prestes (9975-1478)
Renan Adam de Souza (9998-9900)

ENDEREÇO
e-mail: mininews@brturbo.com.br
criarte@mininews.com.br
site: www.mininews.com.br
Rua Antônio Burda, 155 - Centro
Fone: (49) 3246-4434.
CEP: 89.580-000 - Fraiburgo - SC

IMPRESSÃO
News Print Gráfica e Editora Ltda.
Fone (49) 3433-1126 - Xanxerê/SC
Tiragem desta Edição: 3000 exemplares
A Revista Mini News é uma publicação de Mini News Editora de Revista Ltda., distribuída para Caçador, Campos Novos, Fraiburgo, Joaçaba, Videira e região.
Preço do exemplar: R$ 3,50.

Conta Gotas

Natal
O Natal começou no coração de Deus. Só está completo quando alcançar o coração do homem.

Problema
O problema não é o problema. O problema é a sua atitude com relação ao problema.

Pense Nisso
O maior homem da história foi o mais pobre.

Tradução
Tradução da página educação: Um mau trabalhador culpa sempre as ferramentas.

Covardia
A maior covardia de um homem é despertar o amor de uma mulher sem ter a intenção de amá-la.

Triste
O que mais desespera não é o impossível, porém o possível não ser alcançado.

Não te Esqueças
Não te esqueças de que é no fundo da noite sem luar que brilham muito mais estrelas.

Mulheres
Não há mulheres feias nem mulheres bonitas: há apenas a mulher que amamos e que é bonita sempre.

Casamento
Depois do casamento, marido e mulher são duas faces da mesma moeda; não conseguem ver a cara um do outro, mesmo estando juntos.

Juízo
Quem não perde o juízo por certas coisas não tem juízo para perder.

Transportes
O elevador é o transporte mais seguro do mundo. Em compensação, a bicicleta é o mais perigoso.

Impostos
Na compra, por exemplo, de um refrigerador de R$ 750,00, só em tributos pagamos 44,56%, carga tributária em R$ 249,11!

Zimbábue
É o país com a maior inflação do mundo, com 4.500% ao ano.

Imbecis
Somos apenas imbecis tentando realizar as tarefas idiotas do dia-a-dia.

Medida
Quando Deus mede um homem, Ele coloca a fita métrica em volta do seu coração, não da sua cabeça.

Ressentimento
Guardar ressentimento é como tomar veneno e esperar que a outra pessoa morra.

Vença na Vida
Vença na vida! Diga: " – Truco!". Com zap (gato) e sete copas na mão e a primeira feita.

Dengue
O mosquito da dengue, para se reproduzir, necessita de água e autoridades paradas.

Televisão
Os casais jovens não imaginam o que devem à televisão... Antigamente a gente era obrigado a conversar com o cônjuge.

Ajude o Zeco a resolver o Sudoku

3			2	4			6	
	4						5	3
1	8	9	6	3	5	4		
				8		2		
		7	4	9	6	8		1
8	9	3	1	5		6		4
		1	9	2		5		
2			3			7	4	
9	6		5			3		2

Resposta na próxima edição.

resposta da edição anterior

Humor

Marido x Mulher

Marido:
- Quando eu fico doido com você, você nunca revida, parece que nem liga. Como você faz para controlar a sua raiva?
Esposa:
- Eu limpo a privada do banheiro.
Marido:
Não entendo como isso te ajuda!...
Esposa:
- Eu uso sua escova de dentes...

Desemprego

– O que o seu pai faz, Joãozinho?
– Meu pai está desempregado.
– Mas, o que ele faz quando tem trabalho?
– Caça elefantes na Amazônia.
– Ora, no Brasil não existem elefantes!
– Então acho que é por isso que ele está desempregado!

Marcinha

– Manhê, os olhos do seu Mendonça têm pés?
– Ora, que pergunta besta, Marcinha! Por que?
– É que eu ouvi você dizer ontem na festa, que os olhos do seu Mendonça seguiam você por toda a parte!

Perguntinha

Um dia, andando pela rua, vi um homem montando um presépio e perguntei-lhe qual era o seu nome. Ele respondeu-me que o nome dele era o que ele estava fazendo naquele momento. Qual o nome dele? Resposta em algum anúncio desta edição.

Sogra

Detetive: Achamos a sua sogra.
Genro: O que ela disse?
Detetive: Nada.
Genro: Então não é minha sogra!

Isaac

Isaac foi à zona, escolheu uma menina e foi logo perguntando:
– Quanto?
– Cinquenta reais.
– E com sadomasoquismo?
– É para você apanhar ou bater?
– Para eu te bater.
– E você bate muito?
– Não, só até você me devolver o dinheiro.

Pedrinho

A professora faz prova oral de religião com o Pedrinho:
– O que você saberia me dizer sobre o Aarão?
– Seu nome deve ser sempre o primeiro da lista telefônica!

Coisas Impossíveis

Estão no cemitério à noite um cego, um careca e um aleijado. O cego: "Vocês estão vendo o que estou vendo?". O careca: "É de arrepiar os cabelos". O aleijado: "Vamos correr!".

PAULO CONSTRUTOR - Construção Civil em geral - Elétrica, residencial e padrão - Encanador e Pintura, também Grafiato. (49) 9972-2505.

VENDE-SE. Uma Video Locadora, com 4.000 (Quatro mil) DVD's. Tratar com Fadani. Fone: 49 3246.6207.

VENDE-SE Loja de Noivas, aluguel de roupas, falar com Zinha, fone: 49 3246.5279.

OPORTUNIDADE. Vende-se restaurante com ótimo movimento, com possibilidade de locação. Excelente ponto no centro de Fraiburgo, maiores informações: 9979.3306.

Limpeza de pele em domicílio com produtos da Racco. Contato: 8841-6540

UMA ÓTIMA OPORTUNIDADE. Tenha seu próprio negócio! Vendo Lan House completa c/ Cyber Café anexo, valor negociável, aceito carro na negociação e também posso parcelar conforme necessidade. Contato: 49 3246-7852 - Ivete.

OPORTUNIDADE. Vende-se restaurante com ótimo movimento, com possibilidade de locação. Excelente ponto no centro de Fraiburgo, maiores informações: 9979.3306.

DESAPARECEU. Da rua Dos Ingás, 131, B. Sto. Antonio, um cachorro Cocker, marrom e branco, nome SPOT. Gratifica-se a quem der informações, já registrado B.O. Contato: 3246.2603 - Despachante Bramatti.

Limpeza de pele e tratamentos estéticos. Fone: 8824-7709

VENDE-SE. Loja de R$ 1,99 com utilidades domesticas, decoracao, brinquedos, confeccoes, etc. Contato pelo fone (49) 3246-2339|8834-8222.

VENDO. Moto Yamaha Neo 115cc, ano 2005 em otimo estado. Contato fone 49 9922-7943 | 32463016.

SERVICOS GERAIS DOMESTICOS. Pinturas em geral, servicos de pedreiro, jardinagens, reparos de fiacao eletrica em geral, chuveiros, encanamentos, etc. Chame o Pires, fone 49 8423-3809 e garanta mais seguranca em sua casa.

Limpeza de pele e tratamentos esteticos. Fone 49 8824-7709.

TELEFONES ÚTEIS

FRAIBURGO

Corpo de Bombeiros..........3264.3844 / 193
Procon..3908.2043
Prefeitura Municipal....................3256.3000
Hospital.......................................3246.2117
CDL..3246.7108
ACIAF...3246.3576
Polícia Militar.....................3246.2911 / 190
Câmara Municipal........................3246.2764
Rodoviária..................................3246.2260
Sanefrai......................................3246.0160
SINE...3246.3112

VIDEIRA

Corpo de Bombeiros..........3566.7306 / 193
Procon..3566.0292
Prefeitura Municipal....................3566.9000
Hospital Sta. Maria......................3566.0062
Hospital Divino Salvador..............3551.1500
CDL..3566.0221
ACIAV...3566.2661
Polícia Militar.....................3566.1499 / 190
Câmara Municipal........................3566.0500
SAMU..192

Aniversariantes

A revista mini news deseja Feliz Aniversário, e um caminho repleto de saúde e felicidade a todos nossos amigos, clientes e assinantes: Elizabete F. de Souza Santos, Gabriela Lopes Bese, Douglas Fernando de Mello (01.12); Dilma Lúcia Calegari Zanol, Johanna Bergamo, Sandra Costa (02.12); Alex Sandri Polese, Benvinda Maria Abreu Massignani, Carlos Henrique Gatti, Odair Dalagnol, Edilse Bittar (03.12); Janete Rodrigues Gonçalves dos Santos, Lucimar Ribeiro Corrêa, Margarete Solonynska Dias, Marlene Sirlei Rampon, Nei Pelentir (04.12); Erlete Doblovski, Karina Santin, Vilmar Henrique Antunes, Waldir Schmidt da Silveira (06.12); Leoni Soares (07.12); Felisa Andriolli, Dra Gisele Forlin Schmidt, Renilce Terezinha Andolfato, Pr. Sergio Melfior (08.12); Fabrício Martins, Fátima A. Gomes Ribeiro ((09.12); Ana Carla Gatti, Claudemir "Dico" Viero, Nelis Luiza F. Ventura (10.12); Claudete Aparecida Cizeski de Lorenzi (11.12); Adelar Chernoski, Dorvalino Brolezzi, Lisnara Andrade Martins, Milena Munari (12.12); Célio Martins, Claudio Franzon, Greyci Boschetti, Lúcia Aparecida França, Mariza Pasqual, Claudecir Schumacher (13.12); Claudio Bolzani, Marina Pasqual Petry, Sheila Bahr, Venilde Bolzan Tigre, Wilian Millani (14.12); Neusa Zago (15.12); Maiara Balestrin, Fabiano Biava (16.12); Eliane Helt (17.12); Carlos Slongo, Fernanda Rasera, Gisleine Rezzadori, Leidiane Telles, Roseli Aparecida Santin, Roseli Terezinha Dreher Fiorelli (18.12); Aricelli Tonello, Olisete Lopes, Dr. Richard Willian Gross, Terezinha Hermes de Lorenzi (19.12); Marcelo Alexandre Matos (20.12); Gabriel Boligon, Guilherme Techio, Nelson Massignani (21.12); Letícia Gabriela Zabloski, Letícia Rafaela W. Cagnini (22.12); Ari Pepes do Vale, Samira Andriolli Ribeiro (23.12); Aline Mari Rezzadori, Camilo Miosés Penso, Luana Bahr, Mariléia Sebben, Vilson Pires Rauen (24.12); Irineu Secchi Jr, Ivo Bulow (25.12); Emanuella Fernanda Teza, Rodrigo Riegert, Soely Antunes, Dr. João Mateus Biasi, Vilmar Pilatti (26.12); Ivone de Bastiani de Bortoli, Dra. Jeane Cristina Dall'Oglio Bressan, Karoline Conte (27.12); Franciele Bergamo, Ivandir José Dias Assunção, Marcos Felipe Pinculini (28.12); Arnesto Fabiciack, Hugo Vedani, Janet Lamp, Paulo Eduardo Semann (29.12); Balduíno Bressanelli (30.120; Bruna P. Padilha (31.12).

Edenilson Bobello, Pe. Lourenço da Silva, Raimundo A. Savian, Sidnei Rezzadori, Tânia D'Agostini (01.01); Ivanir Pedro da Silva, Lenyny Milkevicz (02.01); Cassiano Ricardo Vivan, Rafhiza Salha (03.01); Juarez Silva, Suzana Pelissaro, Franciele Zonta (04.01); Daniel Dresch, Divo J. Cendron, Jaqueline Eduarda Ferreira, Maria Antunes Zanotto, Neiva Farina de Moraes, Rosemeri Knelvs Rodrigues, Samara de Lorenzi Gianello (05.01); Dra. Luciana S. Lucena, Gilberto Boschetti, Marilse Carvalho, Nadir Siqueira Weiler, Sergio Hotz (06.01); Cenézio Souza Filho, Rose Marí Menegotto (07.01); Ariana Ciarini, Dr. Flavio Martins, Vergínia Rocha Telles (08.01); Alifer Meyer, Kledir José da Silva (09.01); Cândida Peluso Velho, Ione da Costa, Ivaldir Lamonatto, Kalinka Molin, Ricardo Vanz, Valmir Peretti (10.01); Carmen S. Grifante, Dra. Alida H R Ferraz, Ney Sergio Galafassi (11.01); Altair Telles, Camila Giacomini, Cesar Turmina (12.01); Verônica Fulmann (13.01); Adriano Gatti, Alexandre Silva (14.01); Nair Brandt, Santina Pires de Souza, Vanderlei Slongo (15.01); Miria Bilinski Schaitel, Paulo Henrique Momo, Venita molin (16.01); Danielli Carvalho, Felipe Reibold (17.01); Elires Giacomini, Dra Sathiko Nakano (18.01); Alexandre Penso, Marilce Koch Wolfart, Maria Lucia O Silva, Nivaldo Carlos Baldissarelli, Thaise Lilian Groth, Vanilse A dos Anjos Meneguzzi (19.01); Carlos Antônio Gatti, Olindo Moraz Jacobowski, Sônia Tieppo (20.01); Carlinhos Serafini, Leonardo Primieri, Redovino Seraphini (22.01); Arlete Pegoraro, Fabiano Coldebella, Jeferson de Moura, Luci Maria Bressan Pilatti, Gil Ricardo, Valdecir Samistraro (23.01); Arlete Aparecida Kammer, Evanilda Frey (24.01); Elaine Vedani Piccoli, Gian Carlos Maciel, João Schaitel, Lurdes M. Galafassi, Neocenes"Doca"Stransgisk, Marici Zanetti Zago, Paulo Cordeiro, Schirley Prestes (25.01); Arilson Pinto, Geraldo Krüger (26.01); Marlei Primon (27.01); Alexsander da Costa, Ivo Locatelli, Maurício Hochiove, Ulisses Vígolo,Valcir Gaio (28.01); André Argenton, Aristeu Moraes, Daiane Conte, Fabiano Ventura, Giancarlos Farinon F de Matias, Giovana Luzzi, Ivanir Alves de Lima, Terezinha de Oliveira Rauen, Valdecir Zabloski (29.01); Beatriz M Argenta Mendes, Claudinei Benke, Goro Arai, Rosana Soltoski, Valdomiro Macari da Rocha (30.01); Clodomir Bahr, Orélio Zago (31.01).

MECÂNICA INDUSTRIAL
COELHO
49 3246.3764 | 3246.1097
Muita paz, harmonia e felicidade neste Natal. Que o Ano Novo seja como a engrenagem perfeita se movendo para o futuro seguro de muito sucesso. Boas Festas e Feliz 2011!
Av. René Frey, 1103 (Fundos)
Entrada pela APAE - Fraiburgo-SC
mecanicacoelho@hbinfo.com.br

RELOJOARIA E ÓTICA
TIC-TAC
ótica
Tic-Tac
Que as jóias deste Natal sejam a alegria e felicidade e que o Ano Novo contemple com muitos presentes como saúde, sucesso e realizações.
Feliz Natal! Feliz Ano Novo!
(49) 3246-2825 - 3246-7174
Av. Rene Frey, 428 - Centro - FRAIBURGO/SC

Teca Bebê
Mais para o bebê. Mais para você.
49 3567.3182
R. Carlos Sperança, 484 - Centro
Caçador - SC
49 3566.1857
R. Brasil, 137 - Sala 01 - Centro
Videira - SC
49 3533.3078
R. Pe. Fidelis, 30 - Centro
Videira - SC

REZZADORI MADEIRAS
Do berço humilde, mas de fé e alegria nasceu Jesus. Que neste Natal nos corações dos homens se encham de alegria e felicidade. Feliz Natal! Feliz Ano Novo!
3246.6664 | 9982.9404
Dist. Industrial Liberata
Fraiburgo - SC
3246.0440 | 9982.9403
Centro - Fraiburgo.SC
madeirasrezzadori@hbinfo.com.br

VIDEMOTORES
Vide os Motores que movem a fé, a esperança e um futuro cheio de saúde e prosperidade. Que este Natal seja de paz e harmonia e que o Ano Novo seja o augúrio de sucesso e de muitas realizações. Feliz Natal! Feliz Ano Novo!
FONE (49) 3566.0911
FAX (49) 3566.4627
Videira.SC

Tumularia
São Judas Tadeu
Fábrica de túmulos capelas e artefatos de concreto, fossas sépticas colocadas
(49) 3566-1749
Rod.SC 303, 1180 - Distrito Industrial II
Videira-SC

POSTO VALE VERDE
Sua Paixão é o Nosso Combustível
Controle de Qualidade
• Loja de Conveniência
• Troca de Óleo
• 24 Horas
Fone: 3246-2225
Av. René Frey, 1500 - Fraiburgo - SC

POSTO VALE VERDE II
Sua Paixão é o Nosso Combustível
Controle de Qualidade
Loja de Conveniência
Troca de Óleo
Rod. SC 456 - Km 29 Fone: 3246.5408
E-mail:valeverde2@schneiker.com.br
FRAIBURGO - Santa Catarina

POSTO VALE VERDE III
SÃO MIGUEL
Controle de Qualidade
Sua Paixão é o Nosso Combustível
Loja de Conveniência
Troca de Óleo
(49) 3246.7633
Av. Michelli Simonetti, s/nº - Fraiburgo